

令和元年6月講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
『夜ヨガ&ピラティス教室』受講生募集 毎週月曜日 18:30~19:30 大人気のヨガとピラティスを週代わりで行います。体を引き締めた い方、心も体もリフレッシュしたい方にお勧めです。 10回コース制。単発の受講も可能です。		チャレンジ教室 『生活筋力向上ゆっくりプログラム®』 6月11日(火)11:00~11:40 スロートレーニングの手法を使って、主にコア(体幹)の筋力強化を 行います。日常動作をスムーズにしたい方にお勧めです。		チャレンジ教室『バランスボール』 6月26日(水)11:00~11:40 ボールの上で簡単なステップや筋力トレーニングを行っ て、歪みや姿勢の改善を目指します。 予約制 6月5日~受付開始		1 ★3B体操 11:00~12:00 (レンタル要予約)
2 休館日	3 いきいきレク 昔遊び 11:00~11:30	4	5 ★楽しく歌おう 11:00~12:00	6 ラージボール 10:00~12:00 (予約制)	7 健康マージャン 13:30~16:30 (どなたでも・定員制)	8 世代交流 昔遊び会 11:00~12:00 ★あみもの教室 13:30~15:30
9 休館日	10 太極拳教室 11:00~12:00	11 チャレンジ教室 生活筋力向上ゆっくりプログラム® 11:00~11:40	12	13 健康マージャン 13:00~16:00 (条件あり・定員制)	14 ★クラフト手芸教室 14:00~16:00 (予約制)	15 健康マージャン 13:30~16:30 (どなたでも・定員制) ★3B体操 11:00~12:00 (レンタル要予約)
16 休館日	17 誕生月の方体力測定会 11:00~12:00 (予約制)	18 ミニ健康講座 水分補給について 11:00~11:15	19 誕生月の方体力測定会 11:00~12:00 (予約制)	20 ラージボール 10:00~12:00 (予約制)	21 健康マージャン 13:00~16:00 (条件あり・定員制)	22 健康マージャン 13:30~16:30 (どなたでも・定員制) ★あみもの教室 13:30~15:30
23/30 休館日	24 太極拳教室 11:00~12:00	25 世代交流 お誕生日会(6・7月) 11:10~12:00 (予約制)	26 チャレンジ教室 バランスボール トレーニング講習会 11:00~11:40 11:00~、13:00~ (予約制)	27 健康マージャン 13:00~16:00 (条件あり・定員制)	28 ★クラフト手芸教室 14:00~16:00 (予約制)	29 もやいエンジョイクラブ ★寄せ植え会 10:30~12:00 (予約制)

熊本市夢もやい館
熊本市北区楠1-20-5
TEL 096-338-3210

- ◇教室・イベントの参加には施設利用料(200円)が必要です。
- ◇別途、材料費等がかかるイベントもあります(★印)。詳細はお尋ねください。
- ◇予約制の教室は予約開始日をご確認の上、受付にてご予約ください。