

令和元年9月講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
休館日			★楽しく歌おう 11:00～12:00	ラージボール 10:00～12:00 (予約制)	もやって健康体操① 10:00～11:00 (予約・定員制)	健康マージャン 13:30～16:30 (どなたでも・定員制)	
8	9	10	11	12	13	14	
休館日	太極拳教室 11:00～12:00	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		世代交流 敬老の日会 11:10～11:40	健康マージャン 13:00～16:00 (条件あり・定員制)	もやって健康体操② 10:00～11:00(定員制) ★クラフト手芸教室 14:00～16:00 (どなたでも・定員制)	健康マージャン 13:30～16:30 (どなたでも・定員制)
15	16	17	18	19	20	21	
休館日	休館日 (敬老の日)	いきいきレク けん玉 11:00～11:30	誕生月の方体力測定会 11:00～12:00 (予約制)	ラージボール 10:00～12:00 (予約制)	健康マージャン 13:00～16:00 (条件あり・定員制)	もやって健康体操③ 10:00～11:00 (予約・定員制)	健康マージャン 13:30～16:30 (どなたでも・定員制)
22	23	24	25	26	27	28	
休館日	休館日 (秋分の日)	もやいエンジョイクラブ 11:00～11:30	チャレンジ教室 ダンベル体操 11:00～11:40	トレーニング講習会 11:00～、13:00～	健康マージャン 13:00～16:00 (条件あり・定員制)	もやって健康体操④ 10:00～11:00(定員制) ★クラフト手芸教室 14:00～16:00 (どなたでも・定員制)	健康マージャン 13:30～16:30 (どなたでも・定員制)
29	30	『もやって健康体操』 9月6日、13日、20日、27日 金曜日 10:00～11:00 夢もやい館ご利用が初めての方を対象に健康教室を行います。体力に自信がない方も大丈夫！ご家族やご近所さんをぜひお誘いください。 8/26予約開始(各回ごとの予約です)		『あなたの筋トレ診断』9月21日(土)11:00～11:40 あなたが行っている筋カトレーニング、自分に合った方法でできているか診断します。筋トレをすると膝腰が痛くなる方、頑張っているけど筋肉が付いた気がしない方、もっと効率的になるようにアドバイスします。		『チャレンジ教室』 9月25日(水) 11:10～11:40「ダンベル体操」 ペットボトルを使ったダンベル体操です。 14:30～15:00「自重負荷トレーニング」 おもりや道具を使わず、トレーニングを行います。 ☆ご自宅でのトレーニングの参考になりますよ☆	

- ◇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。

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