


令和元年12月講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土			
1 休館日	2 健康講座 歯科講座 11:00～12:00 (予約制)	3 誕生月の方体力測定会 11:00～12:00 (予約制)	4 ★楽しく歌おう 11:00～12:00	5 ラージボール(予約制) 10:00～12:00 もやいエンジョイクラブ 11:00～11:30	健康マージャン 13:00～16:00 (条件あり・定員制)	6 健康マージャン 13:30～16:30 (どなたでも・定員制)	7 ★3B体操 11:00～12:00 (レンタル要予約)		
8 休館日	9 太極拳教室 11:00～12:00	10 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	11 誕生月の方体力測定会 11:00～12:00 (予約制)	12 健康マージャン 13:00～16:00 (条件あり・定員制)	★クラフト手芸教室 14:00～16:00	健康マージャン 13:30～16:30 (どなたでも・定員制)	14 ★あみもの教室 13:30～15:30		
15 休館日	16	17 ★しめ縄づくり 10:30～11:30 (予約制)	18 ミニ健康講座 目標心拍数 11:00～11:15	19 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)	世代交流 お誕生日会(12・1月) 11:10～12:00 (予約制)	20 健康マージャン 13:30～16:30 (どなたでも・定員制)	21	
22 休館日	23 太極拳教室 11:00～12:00	24 世代交流 クリスマス会 11:10～12:00	25 チャレンジ教室 Let'sサーキット トレーニング講習会 11:00～11:40 11:00～、13:00～	26 健康マージャン 13:00～16:00 (条件あり・定員制)	健康マージャン 13:00～16:00 (条件あり・定員制)	★クラフト手芸教室 14:00～16:00	健康マージャン 13:30～16:30 (どなたでも・定員制)	27 健康マージャン 13:30～16:30 (どなたでも・定員制)	28 いきいきレク 楽しく卓球 11:10～11:40
29	30 年末年始休館 12月29日～1月3日	31	12月17日(火) 10:30～11:30 『フラワーアレンジメント(しめ縄づくり)』 材料費:2200円 ※施設利用料は別途必要 定員:5名(予約11月25日～12月2日 先着順) 詳細は館内掲示板にてご確認ください。		『モーニングサージ』にご注意を!! 冬は朝に血圧が上昇するモーニングサージにより心筋梗塞や脳卒中など脳心血管疾病を起こす可能性が高まります。外出時やお風呂など寒暖差に注意し、血圧の急上昇を防ぎましょう。血圧を測定する習慣をつけ、日頃の自分の血圧を知ることによって体調管理を行いましょう。				

- ◇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