

令和2年7月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
◇すべて予約・定員制。詳細・予約開始日は下記にてご確認ください。			1	2	3	4
5 休館日	6 もやいエンジョイクラブ 10:30~11:00 世代交流 セタ会 11:00~11:30	7	8 栄養講話 10:30~11:00	9	10	11 いきいきレク 卓球 18:30~19:15
12 休館日	13	14	15	16	17	18 施設見学会 10:30~11:00
19 休館日	20	21	22 誕生日会(6・7月) 10:30~11:00	23 休館日 (海の日)	24 休館日 (スポーツの日)	25
26 休館日	27	28	29	30	31	

教室・イベントの詳細・予約方法

【ヨガ教室・卓球教室】

- ・おひとり様1回分のみ予約可能。
- ・来館もしくは電話にて事前にご予約をお願いします。
(混雑防止のため、**前日までにご予約**ください)
- ・**ご予約は、ご本人のみ**可能です。都合がつかなくなった場合、お早めにキャンセルの連絡をお願いします。
(他の方に枠を譲ることはご遠慮ください)
- ・当日参加している方の次回分の予約は、教室終了後にご希望を承ります。

※予約制は7月開催分より実施します

受付日 ヨガ6/30の教室終了後から 卓球7/1 9:00から

【ピラティス】

7月9日～9月24日 木曜日 (全10回、8/13休講)

14:05～15:05 ※8月以降、時間変更の可能性あり
受講料：10回コース3,000円 (施設利用料は別途必要)

予約開始：7月2日 (木)

【栄養講話】

7月8日 (水) 10:30～11:00

『体重の増減と食事』についての講話です。ダイエットしたい、体重を増やしたい方に知っておいただきたい話です。予約開始：7月1日 (水)

【もやいエンジョイクラブ&セタ会】

7月6日 (月) 10:30～11:30

各々の想いをのせて・・・ミニ笹に飾り付けをしませんか？作った笹はお持ち帰りOKです。

予約開始：7月1日 (水)

【施設見学会】～はじめましてもやい館～

7月18日 (土) 10:30～11:00

もやい館はどんな施設？ご家族やお友達と一緒にご来館ください。もうすぐ60歳の方や妊婦さんなど、もやい館デビュー間近の方も大歓迎！ 予約開始：7月1日 (水)

★ご来館される方へのお願い★

- ◇マスクの着用
- ◇検温、体調の確認
- ◇人との距離を保つ

★もやい館での取り組み★

- ◇3密を避けたイベントの実施
- ◇備品の定期的な消毒
- ◇入館者の検温、体調チェック

- ・飲み物、タオル、室内用シューズをお持ちください。
- ・熱中症予防のため、こまめな水分補給を行いましょ。
- ・開館状況、プログラムが変更になる場合があります。最新情報はホームページ等でご確認ください。