

令和2年8月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土	
2	3	4	5	6	7	1日	8日
休館日	救急法・AED訓練 10:30～11:00	もやいエンジョイクラブ 10:30～11:00	誕生月の方体力測定会 10:35～11:25				
予約	7/30～	7/30～	8/1～				
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	休館日 (山の日)		誕生月の方体力測定会 10:35～11:25			いきいきレク 卓球 18:30～19:15	
予約			8/1～			8/1～	
16	17	18	19	20	21	22	
休館日	誕生月の方体力測定会 10:35～11:25		栄養講話 10:30～11:00				
予約	8/1～		8/1～				
23	24	25	26	27	28	29	
休館日							
予約							
30	31	◇上記のイベントはすべて予約・定員制です。 事前に来館もしくはお電話にてご予約ください。					
休館日	世代交流 水遊び会 10:30～11:00						
予約	8/17～						

教室・イベントの詳細・予約方法

【健康体操①・②・③・特別編】

【内容】変更になる可能性があります

月：ストレッチ、けんくま、健康体操
 火：ストレッチ、けんくま、リズムorイス体操
 水：ストレッチ、けんくま、リズムorイス体操
 木：ストレッチ、けんくま、筋トレ中級
 金：ストレッチ、けんくま、ダンスエアロビ
 土：ストレッチ、けんくま、イス体操

 おすすめの時間帯（比較的少ないです）

【午前】木曜、土曜 【午後】月曜、水曜、土曜

健康体操（特別編）

シンコースポーツ職員による特別プログラム

11日（火）10：35の部

26日（水）10：35の部、13：30の部

【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）

【救急法・AED訓練】

8月3日（月） 10：30～11：00

いざという時のために！救急法を学びませんか？訓練用入形を使って心肺蘇生法を実践できます。今の時期に多い水難事故のお話もあります。

【誕生月の方の体力測定会】

8月生まれの方を対象に体力測定を行います。今回は特別措置として、3月～7月生まれの方も対象とします。各日定員がありますので、ご希望の方はお早めにご連絡ください。

★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。