

# 令和2年10月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
休館日	◇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。					3 ミニ健康講座 血圧 10:30～10:45
予約						10/1～
4 休館日	5 もやいエンジョイクラブ 10:30～11:00	6	7 栄養講話 10:30～11:00	8	9	10
予約	10/1～		10/1～			
11 休館日	12	13	14 誕生月の方体力測定会 10:35～11:25	15	16	17 誕生日会(10・11月) 10:30～11:00
予約			10/1～			10/1～
18 休館日	19 誕生月の方体力測定会 10:35～11:25	20	21 世代交流 スポーツ交流会 10:30～11:30	22	23	24 いきいきレク 卓球 18:30～19:15
予約	10/1～		10/12～			10/12～
25 休館日	26	27	28	29	30	31 誕生月の方体力測定会 10:35～11:25
予約						10/1～

## 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

13日（火）10：35の部

28日（水）10：35の部、13：30の部

### 【ヨガ教室・卓球教室】

- ・完全予約制。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）  
 <再開日・予約開始日について>  
 ヨガ教室 再開日：10/6 予約開始日：10/1（木）  
 卓球教室 再開日：10/2 予約受付中

### 【誕生月の方の体力測定会】

10月生まれの方を対象に体力測定を行います。今回は特例措置として、3月～9月生まれの方も対象とします。各日定員があります。お早めにご予約ください。

### 駐車場に関するお知らせ

10月1日～しばらくの間、外壁工事のため館前駐車場への駐車はできません。臨時駐車場をご利用ください。

### ★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。
- ・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。