

# 令和2年12月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 防火講話 10:30～10:45 当日受付	3 ラージボール 10:00～12:00 当日受付	4	5 いきいきレク 卓球 18:30～19:15 12/1～
6 休館日	7 誕生月の方体力測定会 10:35～11:25 12/1～	8 健康体操(特別編) 10:35～11:25 12/1～	9 もやいエンジョイクラブ 10:30～11:00 当日受付	10	11	12 ミニ健康講座 目標心拍数 9:15～9:30 当日受付
13 休館日	14	15	16 誕生日会(12・1月生まれ) 10:30～11:00 12/1～	17 ラージボール 10:00～12:00 当日受付	18	19 文学座朗読会 14:00～15:00 12/7～
20 休館日	21 健康講座 口腔 10:30～11:30 当日受付	22 栄養講話 10:30～11:00 当日受付	23 健康体操(特別編) 10:35～、13:30～ 11/2～	24	25 世代交流 クリスマス会 10:30～11:00 当日受付	26 フラワーアレンジ 10:30～11:30 11/25～
27 休館日	28 誕生月の方体力測定会 10:35～11:25 12/1～	29 年末年始休館 (12月29日～1月3日)			31 講座・イベントは予約制です。当日受付のものはイベント開始前に受付します。	

## 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 (空いています)

【午前】10:35の部 【午後】月曜、水曜、土曜

### 【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)

### 【文学座メンバーによる朗読会】

『ふぶきのあした』 『まんげつによるに』

12月19日(土) 14時～15時 参加無料

『文学座』が夢もやい館に！当館利用者対象の特別公演です。事前予約制 12月7日(月) 9時受付開始

### トレーニング室(マシン)再開しました

時間制限 2時間(入室から退室まで) 同時入場 4名まで

利用可能時間 9:30～12:30、13:30～20:00

※予約不可。お電話にて利用状況をご確認の上ご来館ください。

### 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。