

# 令和3年3月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
	1 世代交流 ひなまつり会 10:30~11:00 当日受付	2	3 栄養講話 10:30~11:00 当日受付	4	5	6 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 3/1~
7 休館日	8	9 健康体操(特別編) 10:35~11:25 当日受付	10 健康講座 ストレッチポール体験会 10:30~11:00 3/1~	11	12	13
14 休館日	15 誕生月の方体力測定会 10:35~11:25 3/1~	16	17 お誕生日会(2・3月) 10:30~11:00 3/1~	18	19 救急法・避難訓練 10:30~11:30	20 休館日 (春分の日)
21 休館日	22	23	24 健康体操(特別編) 10:35~、13:30~ 当日受付	25 もやいエンジョイクラブ 10:30~11:00 当日受付	26	27 ボランティア清掃 10:30~ 当日受付
28 休館日	29 誕生月の方体力測定会 10:35~11:25 3/1~	30	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）

### 【誕生月の方の体力測定会】

3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、1月2月生まれの方も対象とします。

ピラティス（木曜昼）、夜ヨガピラ（月曜夜）

4月より新コース開始します。募集受付は3月です。詳細は館内掲示板にて



### トレーニング室（マシン）の利用について

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。満員の場合はお待ちいただきます。

駐車場に関するお知らせ館前の駐車場、使用可能となりました。但し、縦列駐車はできません。満車の際は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。