

令和3年6月 体育室 運動プログラム ※当面の間、特別プログラムです。

		28日(月)	29日(火)	30日(水)	7月1日(木)	7月2日(金)	7月3日(土)						
午前	9:30~10:20 (50分)	健康体操①	健康体操①	健康体操①	7月分は 令和3年7月 介護予防トレーニング室プログラム をご覧ください								
	抽選 9:10	定員 24名	定員 24名	定員 24名									
	10:35~11:25 (50分)	28日 ★太極拳教室	健康体操②										
	抽選 10:15	定員 20名	定員24名										
午後	13:00~13:50 (50分)		健康体操③					7月分は 令和3年7月 介護予防トレーニング室プログラム をご覧ください					
	抽選 12:40		定員 24名										
	13:30~14:20 (50分)	健康体操③		健康体操③									
	抽選 13:10	定員 24名		定員24名									
	その他		★ヨガ教室 6月は実施なし 7月6日スタート (7月1日予約開始)								7月分は 令和3年7月 介護予防トレーニング室プログラム をご覧ください		
夕方	18:30~18:45		★リフレッシュストレッチ										
	18:45~19:15		★夕方プログラム(日替わり・詳細は館内掲示板上にて)										
			定員 24名		7月分は 令和3年7月 介護予防トレーニング室プログラム をご覧ください								

注意事項 (下記をご理解の上、ご参加ください)

◇健康体操・・・1日あたりお一人1回に限り参加可能。(①・②・③・特別編いずれか1つ)

◇健康体操に加え、★印の教室への参加は可能です。(予約制・有料教室有)

定員制・・・開始20分前時点で定員に達している場合、抽選を行います。

定員に達していない場合、それ以降は定員まで先着順です。

予約制・・・事前予約が必要です。詳細は裏面をご確認ください。

熊本市 夢もやい館 

介護予防トレーニング室

開館 9:00 閉館 20:00

熊本市北区楠1-20-5 TEL 096-338-3210