

令和3年7月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
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。				1	2	3 ☺☺☺ 水分補給 10:30~10:45 当日受付
4 休館日	5 健康講座 栄養講話 10:30~11:00 当日受付	6	7 世代交流 七夕会 10:30~11:00 当日受付	8	9	10 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 7/1~
11 休館日	12 もやいエンジョイクラブ 10:30~11:00 当日受付	13 チャレンジ教室 ①10:35~11:25 当日受付	14 誕生月の方体力測定会 10:35~11:25 7/1~	15	16	17 施設見学会 10:00~10:20 7/1~
18 休館日	19 誕生月の方体力測定会 10:35~11:25 7/1~	20	21 お誕生日会(6・7月) 10:30~11:00 7/1~	22 休館日 (海の日)	23 休館日 (スポーツの日)	24
25 休館日	26	27	28 チャレンジ教室 ②10:35、③13:30 当日受付	29	30	31

教室・イベントの詳細・予約方法

【健康体操①・②・③】1日1回まで
1回50分の教室です。内容はコチラ↓↓

ストレッチ 筋肉を伸ばして怪我 予防。腰痛・膝痛の予 防改善にも効果的	けんくま体操 9種目の基本的な筋 トレ。家でも実践。 筋力アップに！
月曜『健康体操』 やさしい筋トレやエア ロビクスなど。	木曜『筋トレ中級』 少しハードな筋トレに チャレンジ
火曜 水曜 『リズム体操』or『イス体操』 リズム体操…エアロビ。音楽に合わせて動きます。 イス体操…椅子に座って足踏み運動。脳トレにも。	
金曜『ダンスエアロビ』 エアロビの振り付けVar. 少々ハードです	土曜『イス体操』 リズムにのって♪ 手足を動かします。

【チャレンジ教室】13日①ダンベル体操
28日②生活習慣病予防 ③自重負荷運動

【ヨガ教室・卓球教室】
7/1(木) 9:00から受付開始します

- ・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)
- ・ご予約はご本人のみお受けします。

【誕生月の方の体力測定会】
7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、5・6月生まれの方も対象とします。

↓↓世代交流イベント↓↓

【もやいエンジョイクラブ】
STOP! 温暖化! 皆さんが行っていることはありますか? 生
ゴミ堆肥、グリーンカーテン、エコキャップ回収など、も
やいで取り組んでいるエコ活動を紹介します。

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。

- ・飲み物、タオル、室内用シューズをお持ちください。
 - ・入館時はマスク着用、運動中もお願いします。
 - ・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。