


H29. 7月講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土		
 <p>本格的な夏シーズン! こまめな水分補給を心がけましょう</p>		<p>7月3日(月)、19日(水)『チャレンジ教室』 【効果的なウォーキング】 ウォーキングの効率を高めるためにスロージョギングをご紹介します。 【生活筋力向上ゆっくりプログラム®】 シンコースポーツ㈱のオリジナルプログラム。セラバンドを使って筋力強化をはかります。</p>		<p>7月1日、22日(土)『3B体操』 3B体操は、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。 ボール、ベル、ベルトといった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。「体を動かしたいけど、激しい運動は…」とお悩みの方もまずは一度ご体験ください</p>		<p>1</p> <p>★3B体操 11:00~12:00 (予約制)</p>		
2 休館日	3 チャレンジ教室 効果的なウォーキング 11:00~11:40	4 健康カウンセリング 平衡感覚テスト 11:00~11:15	5 ★楽しく歌おう 11:00~12:00	6 ラージボール 10:00~12:00 (予約制)	7 世代交流 七夕会 11:00~11:30	8 世代交流 ふれあいコンサート 11:00~11:45	★あみもの教室 13:30~15:30	
9 休館日	10 太極拳教室 11:00~12:00		11 誕生月の方体力測定会 11:00~12:00 (予約制)	12 いきいきスポーツ ソフトドッチボール 11:00~11:30	13	14 ★クラフト手芸教室 14:00~16:00 (予約制)	15	
16 休館日	17 休館日 (海の日)		18	19 チャレンジ教室 生活筋力向上ゆっくりプログラム® 11:00~11:40	20	21 もやいんピック 棒つかみ 11:00~11:30	22 ★3B体操 11:00~12:00 (予約制)	★あみもの教室 13:30~15:30
23/30 休館日	24 太極拳教室 11:00~12:00		25	26	27	28 もやいエンジョイクラブ 11:00~11:30 ★クラフト手芸教室 14:00~16:00(予約制)	29 誕生月の方体力測定会 11:00~12:00 (予約制)	

- ・各イベント、施設利用料(200円)が必要です。(健康講座、地域開放行事を除く)
- ・材料費等がかかるイベントもあります(★印)。詳しくは館内掲示物にてご確認ください。
- ・アロママッサージは予約制です。スタッフにご希望の時間をご相談ください。

熊本市夢もやい館
熊本市北区楠1-20-5
TEL 096-338-3210