

# H29. 9月講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土	
<p>☆新規生募集のお知らせ☆ ■健康マージャン教室(初心者)■ 10月4日～3月28日(毎週水曜・全24回) 受講料:5000円(テキスト代込み) 当日の施設利用料は別途必要 ※9月4日予約開始(定員4名か8名)</p>		<p>『もやって健康体操』9月8日、15日、22日、29日 夢もやい館ご利用が初めての方向けのやさしい体操です。体力に自信がない方でも大丈夫!ご家族やご近所さんをぜひ誘ってください。 29日にはささえりあ新地による介護に関する講演会も実施します。詳細は、館内掲示板にてご確認ください。</p>		<p>『介護予防運動推進委員』募集 「地域の介護予防はもやいから…」 ストレッチやけんくま体操をいっしょにしていだける方募集します。介護予防運動を広めましょう!</p>		<p>1 合同活動 もやいエンジョイクラブ 11:00～11:30</p>	<p>2 ★3B体操 11:00～12:00 (予約制)</p>
<p>3 休館日</p>	<p>4 チャレンジ教室 健康!からだ元気体操! 11:00～11:40</p>	<p>5 チャレンジ教室 トレーニング講習会 13:00～14:00</p>	<p>6 ★楽しく歌おう 11:00～12:00</p>	<p>7 ラージボール 10:00～12:00 (予約制)</p>	<p>8 もやって健康体操① 10:00～11:00 (予約制)</p>	<p>9 ★3B体操(予約制) 11:00～12:00 ★あみもの教室 13:30～15:30</p>	
<p>10 休館日</p>	<p>11 太極拳教室 11:00～12:00</p>	<p>12 健康講座 身体の休養 11:00～11:40 (予約制)</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15 もやって健康体操② 10:00～11:00 (予約制)</p>	<p>16 いきいきスポーツ 頭の体操 11:00～11:30</p>	
<p>17 休館日</p>	<p>18 休館日 (敬老の日)</p>	<p>19 誕生月の方体力測定会 11:00～12:00 (予約制)</p>	<p>20 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</p>	<p>21 ラージボール 10:00～12:00 (予約制)</p>	<p>22 もやって健康体操③ 10:00～11:00 (予約制)</p>	<p>23 休館日 (秋分の日)</p>	
<p>24 休館日</p>	<p>25 太極拳教室 11:00～12:00</p>	<p>26 健康カウンセリング 筋力測定 11:00～11:15</p>	<p>27 もやいんピック ジャストゲーム 11:00～11:30</p>	<p>28 世代交流 敬老の日会 11:10～11:40</p>	<p>29 もやって健康体操④ 10:00～11:00 (予約制)</p>	<p>30 よろず相談会 ささえりあ講演会 11:00～11:30 (予約制)</p>	

- ・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