

H30. 7月講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2	3 誕生月の方体力測定会 11:00～12:00 (予約制)	4 ★楽しく歌おう 11:00～12:00	5 ラージボール 10:00～12:00 (予約制)	6 世代交流 七夕会 11:10～11:40	7 ★3B体操 11:00～12:00 (予約制)
8 休館日	9 太極拳教室 11:00～12:00	10 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	11 誕生月の方体力測定会 11:00～12:00 (予約制)	12	13 ★クラフト手芸教室 14:00～16:00 (予約制)	14 ★あみもの教室 13:30～15:30
15 休館日	16 休館日 (海の日)	17	18	19 ラージボール 10:00～12:00 (予約制)	20	21 ★3B体操 11:00～12:00 (予約制)
22 休館日	23 太極拳教室 11:00～12:00	24 健康講座 漢方で学ぶ体質と身近な健康法 11:00～12:00 (予約制)	25 歪み改善！！健康体操 11:00～11:40	26 チャレンジ教室 トレーニング講習会 13:00～14:00	27 ★クラフト手芸教室 14:00～16:00 (予約制)	28 ★あみもの教室 13:30～15:30
29 休館日	30	31 いきいきレク おはじき 11:00～11:30	7月24日(火)11:00～12:00 健康講座『漢方で学ぶ体質と身近な健康法』 体質、体年齢チェックを行い自分の“証(しょう)”を知り ましょう。証別のオススメ食生活のお話もあります。 講師:再春館製薬所 薬剤師		★夜カルチャー参加者募集★ 〈夜ヨガ〉 7月17日～9月25日 毎週火曜日 18:30～19:30 (※8月14日を除く全10回) 初めての方やトラブル持ちの方でも安心。個々の 状態に合わせた内容で行います。	

- ◇教室・イベントの参加には施設利用料(200円)が必要です。
- ◇別途、材料費等がかかるイベントもあります(★印)。詳細はお尋ねください。
- ◇予約制の教室は予約開始日をご確認の上、受付にてご予約ください。

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