

H30. 9月講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
『もやっ健康体操』 9月7日、14日、21日、28日 金曜日 10:00～11:00 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も大丈夫！ご家族やご近所さんをぜひ誘っ		☆新規生募集のお知らせ☆ ■健康マージャン教室(初心者)■ 10月3日～3月20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10日予約開始(定員4名)		『3B体操』 9月8日、15日 土曜日 11:00～12:00 3B体操とは誰でも無理なく楽しむことができる体操です。軽快な音楽にあわせて楽しく運動しましょう！ 参加費 200円(施設利用料)		1
2 休館日	3 いきいきレク だるまさんがころんだ 11:00～11:30	4 誕生月の方体力測定会 11:00～12:00 (予約制)	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 もやっ健康体操① 10:00～11:00 (予約制) もやいエンジョイクラブ 11:00～11:30	8 ★3B体操(予約制) 11:00～12:00 ★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 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	12	13	14 もやっ健康体操② 10:00～11:00 (予約制) ★クラフト手芸教室 14:00～16:00 (予約制)	15 ★3B体操 11:00～12:00 (予約制)
16 休館日	17 休館日 (敬老の日)	18 世代交流 敬老の日会 11:10～11:40	19 健康講座 「整形疾患について」 11:00～12:00 (予約制)	20 ラージボール 10:00～12:00 (予約制)	21 もやっ健康体操③ 10:00～11:00 (予約制)	22 ★あみもの教室 13:30～15:30
23 休館日 (秋分の日)	24 休館日 (振替休日)	25	26 チャレンジ教室 ダンベル体操 11:00～11:40 トレーニング講習会 13:00～14:00	27	28 もやっ健康体操④ 10:00～11:00 (予約制) ★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)
30 休館日						

- ◇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