

令和4年7月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
休館日	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。		もやい体操実施日 10:40~11:10		1	2 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付
予約						
3	4	5	6	7	8	9
休館日	個別相談会(栄養) 10:30~、11:30~		楽しく歌おう 10:40~11:40	世代交流 セタ会 10:40~11:10	3B体操 10:40~11:40	
予約	7/1~		7/1~	当日受付	当日受付	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	太極拳教室 10:40~11:40	チャレンジ教室 ①10:40~11:40	チャレンジ教室 ②10:40、③13:30		MEC プレゼント作り 10:40~11:10	ベーシックヨガ 10:40~11:40
予約	当日受付	当日受付	当日受付		当日受付	当日受付
17	18	19	20	21	22	23
休館日	休館日 (海の日)	チャレンジ教室 ②10:40、③13:30		誕生月の方体力測定会 10:40~11:40		ベーシックヨガ 10:40~11:40
予約		当日受付		7/1~		当日受付
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日	太極拳教室 10:40~11:40	誕生月の方体力測定会 10:40~11:40		誕生月の方体力測定会 10:40~11:40		3B体操 10:40~11:40
予約	当日受付	7/1~		7/1~		当日受付

【健康体操（午前・午後）】 1日1回まで
1回60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
10種目の基本的な筋
トレ。家でも実践。
筋力アップに！

上記2つと曜日別にもう一種目行います↓↓

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。

12日①ダンベル体操
チャレンジ
教室
27日②生活筋力向上ゆっくりプログラム®
27日③自重負荷運動

【楽しく歌おう】 毎月第1水曜日（予定）

童謡や懐かしの歌謡曲を伴奏に合わせて歌います♪
定員あり・予約制 **7月分は7/1（金）より受付開始**
教室終了時に翌月分の予約受付を行います。
持参物：以前使用していた歌詞集（初参加の方は要購入）

【健康マージャン】

■初心者向け教室■（毎週金曜日13：00～16：00）
基礎やルールを一から覚えます。24回コース制（要予約）
■熟練者向け■（毎週水曜日13：00～16：00）
ゲーム形式で行います。要メンバー登録
■サークル活動■（空き時間いつでも）
～詳細はお問い合わせください～

【ヨガ教室・卓球教室】

・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。
・ご予約はご本人のみお受けします。

トレーニング室（マシン）の利用について

時間制限：2時間 同時入場：4名まで 予約：不可

利用可能時間 9：30～12：30、13：30～20：00

【トレーニング講習会】 12日、27日 10：30～11：00

・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。