

# 令和4年11月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
休館日		1 救急法 10:40～11:40	2 楽しく歌おう 10:40～11:40	3 休館日 (文化の日)	 4	5 3B体操 10:40～11:40
予約		当日受付	10月より受付中			当日受付
6 休館日	 7 MEC あやとり作り 10:40～11:10	8 チャレンジ教室 ①10:40～11:40	9 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40	 10 個別相談会(栄養) 10:30～、11:30～	 11	12 ふれあいコンサート 10:40～11:40
予約	当日受付	当日受付	11/1～	10/25～		当日受付
13 休館日	14 太極拳教室 10:40～11:40	15 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40	16 チャレンジ教室 ②10:40、③13:30	 17	 18	19 ベーシックヨガ 10:40～11:40
予約	当日受付	11/1～	当日受付			当日受付
20 休館日	21 いきいきレク 卓球 18:30～19:15	 22	23 休館日 (勤労感謝の日)	 24	25 世代交流 屋外遊び会 10:40～11:10	26 夢もやい祭 10:00～15:00
予約	当日受付				当日受付	詳細は下記
27 休館日	28 太極拳教室 10:40～11:40	 29	 30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     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。                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;">  もやい体操実施日 10:40～11:10                 </div>		
予約	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。

8日①バランス運動  
チャレンジ  
教室  
16日②ダンベル体操  
16日③ザ・サーキット

【夢もやい祭】～マルシェ～

11月26日(土) 午前の部 (10:00～12:00)  
午後の部 (13:00～15:00)

アクセサリや雑貨が作れる『もやいマルシェ』を開  
催します。マルシェ参加者・当日トレ室を利用した方  
は抽選会に参加できます♪ (数量限定!!)

その他、無料の製作コーナーもあります。

◇事前予約制◇予約期間：11月1日(月)～19日(土)  
◇マルシェ作品◇アロマストーン、風車、プラバン  
Xmasオーナメント、ハーバリウムボールペンなど  
～どなたでも参加可能です～

【♪ふれあいコンサート♪】

11月12日(土) 10:40～11:40

音楽ボランティア『ぐるぐる』さんによるコンサート。  
子どもから大人まで楽しめる音楽会です。

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】 8日、16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。