





令和5年8月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土		
		1 MEC 交流会 10:40~11:10 当日受付	2 楽しく歌おう 10:40~11:40 予約 7月より受付中	3 	4 ミニ講話 消費エネルギー 10:40~10:55 当日受付	5 3B体操 10:40~11:40 当日受付		
【個別栄養相談会】 24日(金) 10:00~、10:10~、10:20~ お一人10分 11:00~、11:10~、11:20~ 先着6名		6 休館日	7  健康マージャン 13:00~16:00 (予約・定員制)	8 チャレンジ教室 美姿勢・骨盤ex 10:40~11:25 予約 7/25~	9 	10 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 8/1~	11 休館日 (山の日)	12 3B体操 10:40~11:40 当日受付
13 休館日	14 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	15 トレーニングマシン講習会 10:30~11:00	16 チャレンジ教室 ダンベル体操 14:40~15:10 当日受付	17 	18 チャレンジ教室 バランスボール 10:40~11:25 予約 7/25~	19 地域開放行事 夏祭り 10:00~16:00 予約 7/27~		
20 休館日	21  健康マージャン 13:00~16:00 (予約・定員制)	22 夏遊び会 10:40~11:10 当日受付	23 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 8/1~	24 個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 8/1~	25 	26 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付		
27 休館日	28 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	29 	30 お誕生日会(8・9月) 10:40~11:10 予約 8/1~	31 健康講座 呼吸と骨盤底筋群 14:10~15:10 予約 8/1~	 もやい体操実施日 10:40~11:10			

- ◇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。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。

トレーニング室(マシン)の利用について
時間制限:2時間
利用可能時間 9:30~12:30、13:30~20:00

運動時にお持ちいただく物
室内用シューズ・タオル・飲み物



