










令和5年10月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 	4	5	6 	7
休館日	健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)		楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 9月より受付中	ミニ講話 血圧について 10:40～10:55 当日受付		
8	9	10	11 	12 	13	14
休館日	休館日 (スポーツの日)	チャレンジ教室 美姿勢・骨盤ex 10:40～11:25 予約 9/25～			トレーニングマシン講習会 10:30～11:00	3B体操 10:40～11:40 当日受付
15	16 	17	18	19	20 	21
休館日	健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	季節の行事 スポーツ交流会 10:40～11:10 当日受付	個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 10/2～	誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 10/2～		3B体操 10:40～11:40 当日受付
22	23	24	25	26 	27	28
休館日	太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	チャレンジ教室 お誕生日会(10・11月) 10:40～11:10 予約 10/2～	誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 10/2～	チャレンジ教室 バランスボール 10:40～11:25 予約 10/2～	いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付
29	30	31 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  もやい体操実施日 10:40～11:10 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> 施設見学会 10月21日(土) 10:00～10:30 夢もやい館の施設見学会を開催します。対象は熊本市内在住で60歳以上の方、間もなく60歳を迎える方になります。皆様のご来館をお待ちしています。 </div>			
休館日	MEC SDGs活動『土作り』 10:40～11:10 当日受付	健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)				

- ◇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 9:10～12:30、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



