



令和5年11月 講座・イベントのご案内

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|---|--|--|
| <p>【夢もやい祭】～マルシェ～ 11月25日(土) 午前の部(10:00～12:00) 午後の部(13:00～15:00) アクセサリーや雑貨が作れる『もやいマルシェ』を開催します。 (予約期間や作品サンプルは館内掲示ポスターにて) ～どなたでも参加可能です～</p> | | | <p>1 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 10月より受付中</p> | <p>2  休館日 (文化の日)</p> | <p>3 休館日 (文化の日)</p> | <p>4 3B体操 10:40～11:40 当日受付</p> |
| <p>5 休館日</p> | <p>6  健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)</p> | <p>7 チャレンジ教室 美姿勢・骨盤ex 10:40～11:25 予約 10/25～</p> | <p>8 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付</p> | <p>9 季節の行事 屋外遊び会 10:40～11:10 当日受付</p> | <p>10  いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付</p> | |
| <p>12 休館日</p> | <p>13 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付</p> | <p>14  健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)</p> | <p>15  トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付</p> | <p>16 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 11/1～</p> | <p>17 チャレンジ教室 バランスボール 10:40～11:25 予約 11/1～</p> | <p>18 3B体操 10:40～11:40 当日受付</p> |
| <p>19 休館日</p> | <p>20 健康講座 「歯科講座」 10:40～11:40 予約 11/1～</p> | <p>21 MEC SDGs活動 10:40～11:10 当日受付</p> | <p>22  個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 11/1～</p> | <p>23 休館日 (勤労感謝の日)</p> | <p>24  チャレンジ教室 もやい体操 10:40～11:10 予約 11/1～</p> | <p>25 地域開放行事 夢もやい祭 10:00～15:00 予約制</p> |
| <p>26 休館日</p> | <p>27 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付</p> | <p>28  健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)</p> | <p>誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 11/1～</p> | <p>30 救急法 10:40～11:10 予約 11/1～</p> | <p> もやい体操実施日 10:40～11:10</p> | |

- ◇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

