

令和6年1月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	年末年始休館 (12月29日～1月3日)			季節の行事 お正月遊び会 10:40～11:10 当日受付	 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付		
7	8	9	10	11	12	13	
休館日	休館日 (成人の日)	 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 12月より受付中	チャレンジ教室 正月太り解消エクササイズ 10:40～11:25 予約 12/25～	個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 12/25～	いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付		
14	15	16	17	18	19	20	
休館日	 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	MEC 座談会 10:40～11:10 当日受付	誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 1/4～	 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 1/4～		3B体操 10:40～11:40 当日受付	
21	22	23	24	25	26	27	
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 自重トレニング 14:40～15:10 当日受付	誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 1/4～	チャレンジ教室 クラフト手芸教室 10:30～11:30 予約 1/4～	バランスボール 10:40～11:25 予約 1/4～	3B体操 10:40～11:40 当日受付
28	29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  もやい体操実施日 10:40～11:10 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【クラフト手芸教室】 26日(金) エコクラフトを使い『ネックレス』 を作ります。好きな色で つくりましょう。</p>  </div> </div>			
休館日	 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



