

令和6年2月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
	<p>【クラフト手芸教室】 2日(金) エコクラフトを使い手のひらサイズの『ひなかざり』を作ります。 サンプルは館内にて。 材料費:300円(要予約)</p> 			1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
休館日	健康マージャン 13:00~16:00 (予約・定員制)	チャレンジ教室 体引き締めEx 10:40~11:25 予約 1/25~	楽しく歌おう 10:40~11:40 予約 1月より受付中		個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 1/25~	3B体操 10:40~11:40 当日受付
11	12	13	14	15	16	17
休館日 (建国記念の日)	休館日 (振替休日)	チャレンジ教室 自重トレニング 14:40~15:10 当日受付	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 2/1~	チャレンジ教室 バランスボール 10:40~11:25 予約 2/1~	3B体操 10:40~11:40 当日受付
18	19	20	21	22	23	24
休館日	健康マージャン 13:00~16:00 (予約・定員制)	トレーニングマシン講習会 10:30~11:00 当日受付	誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 2/1~		休館日 (天皇誕生日)	いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付
25	26	27	28	29	もやい体操実施日 10:40~11:10	
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)	お誕生日会(2・3月) 10:40~11:10 予約 2/1~	MEC 座談会 10:40~11:10 当日受付		

- ◇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

