


令和6年3月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土	
『交通安全教室』14日 『歩行環境シミュレーター』を活用し、実際に横断しているような感覚で道路横断中の危険性を体験できます。参加者に交通安全グッズプレゼント。		『防災講話』21日 消防署員の方による防災についての講話です。地震・火災などの災害対策を学びましょう。		『乳がんセルフチェック』22日 乳がんは早期発見が重要視されている病気の一つ。日頃から行いたい「セルフチェック」の方法を学びましょう。		1 季節の行事 ひなまつり会 10:40～11:10 当日受付	2 3B体操 10:40～11:40 当日受付
3 休館日	4 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	5 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付	6 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 2月より受付中	7 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 2/26～	8 個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 2/26～	9 3B体操 10:40～11:40 当日受付	
10 休館日	11 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	12 チャレンジ教室 体引き締めEx 10:40～11:25 予約 2/26～	13 チャレンジ教室 自体重トレーニング 14:40～15:10 当日受付	14 交通安全教室 10:40～11:40 予約 2/26～	15 いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付	16 3B体操 10:40～11:40 当日受付	
17 休館日	18 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	19 チャレンジ教室 バランスボール 10:40～11:25 予約 3/1～	20 休館日 (春分の日)	21 防災講話 10:40～11:20 予約 3/1～	22 健康講座 「乳がんセルフチェック」 10:40～11:40 予約 3/1～	23 3B体操 10:40～11:40 当日受付	
24/31 休館日	25 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	26 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	27 MEC 座談会 10:40～11:10 当日受付	28 ボランティア清掃 10:40～11:10 当日受付	29 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 3/1～	30 3B体操 10:40～11:40 当日受付	

 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 9:10～12:30、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



