

令和6年7月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	2  3 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 6月より受付中	4 	5 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 予約 6/25～	6 3B体操 10:40～11:40 当日受付	
7 休館日	8 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	9 チャレンジ教室 バランスボール 10:40～11:25 予約 6/25～	10 	11 季節の行事 七夕会 10:40～11:10 当日受付	12 	13 3B体操 10:40～11:40 当日受付
14 休館日	15 休館日 (海の日)	16 MEC ぎんなんの里プレゼント作り 10:40～11:10 当日受付	17 	18  個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 7/1～	19 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 7/1～	20 ふれあいコンサート 10:45～11:45 当日受付
21 休館日	22 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	23 	24 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 7/1～	25 チャレンジ教室 ダンスエクササイズ 10:40～11:25 予約 7/1～	26 本橋 馨 氏による講演会 『熊本昔話かみしばい』 10:40～11:40 予約 7/1～	27 いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付
28 休館日	29  健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">  もやい体操実施日 10:40～11:10 </div> <p>モッチャんの熊本昔話かみしばい 「はじまるよお～」 26日(金) 10:40～11:40 KKT元アナウンサー本橋馨氏による紙芝居講演会。 頭の体操「めくって！はい&ろー！！」もあります。 お楽しみに♪ 要予約:7/1～</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



