

# 令和6年8月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【個別栄養相談会】 15日(木) 10:00～、10:10～、10:20～ お一人10分 11:00～、11:10～、11:20～ 先着6名</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> もやい体操実施日 10:40～11:10</p> </div>		1 	2 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 予約 7/25～	3 
4 休館日	5 季節の行事 夏遊び会 10:40～11:10 当日受付	6 ミニ講話 消費エネルギー 10:40～10:55 当日受付	7 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 7月より受付中	8 	9 スマホ講座 10:40～11:40 予約 7/29～	10 3B体操 10:40～11:40 当日受付
11 休館日 (山の日)	12 休館日 (振替休日)		13 	14 誕生日の方体力測定会 10:40～11:40 予約 7/25～	15 個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 7/25～	16 
18 休館日	19 チャレンジ教室 バランスボール 10:40～11:25 予約 8/1～	20 誕生日の方体力測定会 10:40～11:40 予約 8/1～	21 	22	23  クラブ手芸教室 手提げバッグ①(全4回) 14:00～16:00 予約 8/1～	24 3B体操 10:40～11:40 当日受付
25 休館日	26 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	27 	28 お誕生日会(8・9月) 10:40～11:10 予約 8/1～	29 チャレンジ教室 ダンスエクササイズ 10:40～11:25 予約 8/1～	30 MEC 交流会 10:40～11:10 当日受付	31 地域開放行事 夏祭り 11:00～17:00 予約 8/5～

- ◇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



