










# 令和6年9月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 	4	5 	6	7 
休館日	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">チャレンジ教室</div> バランスボール 健康マージャン 10:40～11:25 13:00～16:00 予約 8/26～ (予約・定員制)		楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 8月より受付中		トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 予約 8/26～	
8	9	10 	11 	12	13	14
休館日	太極拳教室 健康マージャン 10:40～11:40 13:00～16:00 当日受付 (予約・定員制)			個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 8/26～	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">季節の行事</div> 敬老の日会 10:40～11:10 当日受付	3B体操 10:40～11:40 当日受付
15	16	17	18	19 	20	21 
休館日	休館日 (敬老の日)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">健康講座</div> 呼吸と骨盤底筋群 誕生月の方体力測定会 14:10～15:10 10:40～11:40 予約 9/2～	誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 9/2～		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">MEC</div> 交流会 10:40～11:10 当日受付	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">いきいきレク</div> 卓球 18:30～19:15 当日受付
22	23	24	25	26	27 	28
休館日 (秋分の日)	休館日 (振替休日)	誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 9/2～	eスポーツ体験会 10:00～17:00 当日受付	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">チャレンジ教室</div> eスポーツ体験会 ダンスエクササイズ 10:00～17:00 10:40～11:25 当日受付 予約 9/2～		3B体操 10:40～11:40 当日受付
29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">【eスポーツ体験会】 25日(水)・26日(木) 10:00～17:00</p> <p>eスポーツとは、電子機器を使う娯楽や競技などのことで、実行機能や認知機能の向上に役立つといわれています。今回挑戦するのは『太鼓の達人』と『ぷよぷよ』。ゲームははじめてという方も安心。eスポーツ指導員の方が丁寧に指導して下さります。25日10:40～11:10は指導員の方によるeスポーツの説明やデモンストレーションもあります。</p> </div>				
休館日	太極拳教室 健康マージャン 10:40～11:40 13:00～16:00 当日受付 (予約・定員制)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                      もやい体操実施日                      10:40～11:10                 </div>				

- ◇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



