

令和6年12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; display: inline-block;">チャレンジ教室</div> バランスボール 10:40～11:25 予約 11/25～	健康マージャン 13:00～16:00 (満員につき募集停止中)	楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 11月より受付中	個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 11/25～	トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 予約 11/25～	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">いきいきレク</div> 卓球 18:30～19:15 当日受付
8	9	10	11	12	13	14
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 (満員につき募集停止中)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ミニ講話</div> 目標心拍数 10:40～10:55 当日受付	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">チャレンジ教室</div> ダンスエクササイズ 10:40～11:25 予約 11/25～		3B体操 10:40～11:40 当日受付
15	16	17	18	19	20	21
休館日	健康マージャン 13:00～16:00 (満員につき募集停止中)	誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 12/2～		誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 12/2～	お誕生日会(12・1月) 10:40～11:10 予約 12/2～	クラフト手芸教室 14:00～16:00 予約 12/2～
22	23	24	25	26	27	28
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 (満員につき募集停止中)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">季節の行事</div> クリスマス会 10:40～11:25 当日受付	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">MEC</div> 大掃除 10:40～11:10 当日受付		
29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 20px;"> もやい体操実施日 10:40～11:10 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 【個別栄養相談会】 5日(木) 10:00～、10:10～、10:20～ お一人10分 11:00～、11:10～、11:20～ 先着6名 </div>			
年末年始休館 (12月29日～1月3日)						

- ◇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