

# 令和7年2月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土	
						1 季節の行事 豆まき会 10:40~11:10 当日受付	
		【個別栄養相談会】 27日(木) 10:00~、10:10~、10:20~ お一人10分 11:00~、11:10~、11:20~ 先着6名		もやい体操実施日 10:40~11:10			
2 休館日	3 チャレンジ教室 バランスボール 10:40~11:25 予約 1/25~	健康マージャン 13:00~16:00 (満員につき募集停止中)	4 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 1/25~	5 楽しく歌おう 10:40~11:40 予約 1月より受付中	6 もやい体操実施日 10:40~11:10	7 トレーニングマシン講習会 10:30~11:00 予約 1/25~	8 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付
9 休館日	10 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)	11 休館日 (建国記念の日)	12 もやい体操実施日 10:40~11:40	13 チャレンジ教室 ダンスエクササイズ 10:40~11:25 予約 1/25~	14 もやい体操実施日 10:40~11:40	15 MEC けん玉チャレンジ 10:40~11:10 当日受付
16 休館日	17 もやい体操実施日 健康マージャン 13:00~16:00 (満員につき募集停止中)	18 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 2/1~	19 もやい体操実施日 10:40~11:40	20 ミニ講話 体の歪み 10:40~10:55 当日受付	21 防災イベント 10:40~11:40 当日受付	22 3B体操 10:40~11:40 当日受付	
23 休館日 (天皇誕生日)	24 休館日 (振替休日)	25 もやい体操実施日 交通安全教室 10:40~11:40 予約 2/1~	26 交通安全教室 10:40~11:40 予約 2/1~	27 もやい体操実施日 個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 2/1~	28 お誕生日会(2・3月) 10:40~11:10 予約 2/1~		

- ◇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

