

# 令和7年3月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土	
30 休館日	31 健康マージャン 13:00～16:00 <small>(満員につき募集停止中)</small>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <b>【個別栄養相談会】</b> 13日(木)                      10:00～、10:10～、10:20～ お一人10分                      11:00～、11:10～、11:20～ 先着6名                 </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <b>もやい体操実施日</b>                      10:40～11:10                 </div>		1
2 休館日	3 <b>季節の行事</b> ひなまつり会 10:40～11:10 当日受付	4 	5 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 2月より受付中	6 <b>健康講座</b> 生活習慣病について 10:40～11:40 予約 2/25～	7 	8 3B体操 10:40～11:40 当日受付	
9 休館日	10 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	11 <b>チャレンジ教室</b> ズンバ 10:40～11:25 予約 2/25～	12 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 2/25～	13  個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 2/25～	14 	15 <b>MEC</b> こま回しチャレンジ 10:40～11:10 当日受付	
16 休館日	17  健康マージャン 13:00～16:00 <small>(満員につき募集停止中)</small>	18 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 3/1～	19 	20 休館日 (春分の日)	21 <b>チャレンジ教室</b> バランスボール 10:40～11:25 予約 3/1～	22 3B体操 10:40～11:40 当日受付	
23 休館日	24 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	25 健康マージャン 13:00～16:00 <small>(満員につき募集停止中)</small>	25 文学座朗読会 11:00～12:00 予約 2/25～	26 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 予約 3/1～	27 	28 ボランティア清掃 10:40～11:10 当日受付	29  <b>いきいきレク</b> 卓球 18:30～19:15 当日受付

- ◇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