

令和7年4月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
		1 	2 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 3月より受付中	3 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付	4 	5 3B体操 10:40～11:40 当日受付
6 休館日	7  健康マージャン 13:00～16:00 (満員につき募集停止中)	8  チャレンジ教室 ズンバ 10:40～11:10 予約 3/25～	9  ミニ講話 体組成 10:30～10:45 当日受付	10 	11  MEC お手玉チャレンジ 10:30～11:00 当日受付	12  いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付
13 休館日	14  太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	15  健康マージャン 13:00～16:00 (満員につき募集停止中)	16  誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 4/1～	17  個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 4/1～	18  チャレンジ教室 バランスボール 10:40～11:10 予約 4/1～	19 3B体操 10:40～11:40 当日受付
20 休館日	21  健康マージャン 13:00～16:00 (満員につき募集停止中)	22  季節の行事 おみしり会 10:40～11:10 当日受付	23  誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 4/1～	24 お誕生日会(4・5月) 10:40～11:10 予約 4/1～	25 お誕生日会(4・5月) 10:40～11:10 予約 4/1～	26 施設見学会 10:00～10:30 当日受付
27 休館日	28  太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	29  健康マージャン 13:00～16:00 (満員につき募集停止中)	30 休館日 (昭和の日)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  もやい体操実施日 10:40～11:10 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> 【個別栄養相談会】 17日(木) 10:00～、10:10～、10:20～ お一人10分 11:00～、11:10～、11:20～ 先着6名 </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
  