

令和7年12月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	2 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	3 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 11月より受付中	4 個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 11/25～	5 チャレンジ教室 10:40～11:40 当日受付	6 いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付
7 休館日	8 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	9 ミニ講話 目標心拍数 10:40～10:55 当日受付	10 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	11 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 11/25～	12 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付	13 3B体操 10:40～11:40 当日受付
14 休館日	15 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	16 チャレンジ教室 10:40～、13:00～ 当日受付	17 お誕生日会(12・1月) 10:40～11:40 予約 11/25～	18 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 11/25～	19 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 11/25～	20 3B体操 10:40～11:40 当日受付
21 休館日	22 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	23 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	24 季節の行事 クリスマス会 10:40～11:10 当日受付	25 大掃除 10:40～11:10 当日受付	26 MEC 大掃除 10:40～11:10 当日受付	27
28 休館日	29	30	31			
	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。

【チャレンジ教室】

5日(金) 筋力トレーニング(60分)
 16日(火) 午前:筋力トレーニング(60分)
 午後:有酸素運動(60分)



もやい体操実施日
 10:40～11:10

運動時にお持ちいただく物
 室内用シューズ・タオル・飲み

