

令和8年1月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
【ズンバ】 毎週木曜日 18:30 ~ 19:15 ラテン音楽を中心にして世界中の音楽で行われる ダンスプログラムです。(予約不要 受講料200円)				1	2	3
				年末年始休館 (12月29日～1月3日)		
4	5	6	7	8	9	10
休館日	季節の行事 お正月遊び会 10:40～11:10 健康マージャン 13:00～16:00 当日受付 (予約・定員制)		楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 12月より受付中		チャレンジ教室 トレーニングマシン講習会 10:40～11:40 10:30～11:00 当日受付 当日受付	3B体操 10:40～11:40 当日受付
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日 (成人の日)			個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 12/25～	MEC 交流会 10:40～11:10 当日受付	いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付
18	19	20	21	22	23	24
休館日	 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	チャレンジ教室 トレーニングマシン講習会 10:40～、13:00～ 10:30～11:00 当日受付 当日受付		誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 12/25～		3B体操 10:40～11:40 当日受付
25	26	27	28	29	30	31
休館日	太極拳教室 健康マージャン 10:40～11:40 13:00～16:00 当日受付 (予約・定員制)	誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 12/25～				

◇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】
 9日(金) 筋力トレーニング(60分)
 20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



