


令和8年2月 講座・イベントのご案内

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|--|--|--|---|--|---|
| 1 休館日 | 2 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制) | 3 季節の行事 豆まき会 10:40 ～ 11:10 当日受付 | 4 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 1月より受付中 | 5 チャレンジ教室 10:40～11:40 当日受付 | 6 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付 | 7 いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付 |
| 8 休館日 | 9 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付 | 10 ミニ講話 体の歪み 10:40～10:55 当日受付 | 11 休館日 (建国記念の日) | 12 個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 1/26～ | 13 みんなで壁面制作 10:40～11:10 当日受付 | 14 3B体操 10:40～11:40 当日受付 |
| 15 休館日 | 16 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制) | 17 チャレンジ教室 10:40～、13:00～ 当日受付 | 18 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付 | 19 健康講座 「運動をしよう」～介護施設と病院の話～ 10:40～11:40 予約 1/26～ | 20 MEC 10:40～11:10 当日受付 | 21 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 1/26～ |
| 22 休館日 | 23 休館日 (天皇誕生日) | 24 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 1/26～ | 25 お誕生日会(2・3月) 10:40～11:10 予約 1/26～ | 26 交通安全教室 10:40～11:40 予約 1/26～ | 27 3B体操 10:40～11:40 当日受付 | 28 |
| | | 【個別栄養相談会】 12日(木) 10:00～、10:10～、10:20～ お一人10分 11:00～、11:10～、11:20～ 先着6名 | | 【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) | | |

◇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】
 6日(金) 筋力トレーニング(60分)
 17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



