

令和8年3月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">季節の行事</div> ひなまつり会 健康マーじゃん 10:40 ~ 11:10 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 2月より受付中	個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 2/25~	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
8	9	10	11	12	13	14
休館日	太極拳教室 健康マーじゃん 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 2/25~		3B体操 10:40~11:40 当日受付
15	16	17	18	19	20	21
休館日	<div style="text-align: right;"></div> 健康マーじゃん 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 2/25~		休館日 (春分の日)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">いきいきレク</div> 卓球 18:30~19:15 当日受付
22	23	24	25	26	27	28
休館日	文学座朗読会 健康マーじゃん 11:00~12:00 13:00~16:00 予約 2/25~ (予約・定員制)		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">MEC</div> ボードゲーム 10:00~12:00 当日受付	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">健康講座</div> 「運動をしよう」~介護施設と病院の話~ 10:40~11:40 予約 2/25~		おたのしみコンサート 10:45~11:30 当日受付
29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> 【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) </div>			
休館日	太極拳教室 健康マーじゃん 10:40~11:40 13:00~16:00 当日受付 (予約・定員制)	ボランティア清掃 10:40~11:10 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。

【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