

# 令和3年11月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
休館日	1 避難訓練 10:30~11:00	2	3 休館日 (文化の日)	4	5	6 いきいきレク 卓球 18:30~19:15
予約	当日受付					当日受付
7	8	9 チャレンジ教室 ①10:35~11:25	10 誕生月の方体力測定会 10:35~11:25	11	12	13
休館日						
予約		当日受付	11/1~			
14	15 誕生月の方体力測定会 10:35~11:25	16	17 世代交流 屋外遊び会 10:30~11:00	18	19 個別相談会(栄養) 10:00~11:30	20 夢もやい祭 10:00~15:00
休館日						
予約	11/1~		当日受付		当日受付	詳細は下記
21	22 MEC エコのお話 10:30~11:00	23	24 チャレンジ教室 ②10:35、③13:30	25 健康講話 整形疾患 10:30~11:30	26	27
休館日		28 休館日 (勤労感謝の日)				
予約	当日受付		当日受付	11/1~		
28	29 ミニ講話 消費エネルギー 10:30~10:45	30	講座・イベントは予約制です。 当日受付のものはイベント開始前に受付します。			
休館日						
予約	当日受付					

## 教室・イベントの詳細・予約方法

### 【健康体操①・②・③】 1日1回まで

1回50分の教室です。内容はコチラ↓↓

#### ストレッチ

筋肉を伸ばして怪我予防。腰痛・膝痛の予防改善にも効果的

#### けんくま体操

10種目の基本的な筋トレ。家でも実践。筋力アップに！

上記2つと曜日別にもう一種目行います↓↓

月曜 『健康体操』  
やさしい筋トレやエアロピクスなど。

木曜 『筋トレ中級』  
少しハードな筋トレにチャレンジ

火曜 水曜 『リズム体操』or『イス体操』  
リズム体操…エアロビ。音楽に合わせて動きます。  
イス体操…椅子に座って足踏み運動。脳トレにも。

金曜 『ダンスエアロビ』  
エアロビの振り付けVar.  
少々ハードです

土曜 『イス体操』  
リズムにのって♪  
手足を動かします。

【チャレンジ教室】 9日①バランス運動  
24日②ダンベル体操 ③自重負荷運動

### 【ヨガ教室・卓球教室】

- ・完全予約制。おひとり様1回分のみ予約可能。
- ・来館もしくは電話にて事前にご予約をお願いします。  
(混雑防止のため、前日までにご予約ください)
- ・ご予約はご本人のみお受けします。

### 【夢もやい祭】～マルシェ～

11月20日(土) 午前の部(10:00~12:00)  
午後の部(13:00~15:00)

アクセサリや雑貨が作れる『もやいマルシェ』を開催します。マルシェ参加者・当日トレ室を利用した方は抽選会に参加できます♪(数量限定!!)

その他、無料の製作コーナーもあります。

◇事前予約制◇ 予約期間：11月1日(月)～13日(土)

◇マルシェ作品◇ アロマストーン、スノードーム

Xmasオーナメント、プラバン、象さん手形ボード など

### トレーニング室(マシン)の利用について

時間制限：2時間 同時入場：4名まで 予約：不可

利用可能時間 9:30~12:30、13:30~20:00

【トレーニング講習会】 9日、24日 10:30~11:00

- ・飲み物、タオル、室内用シューズをお持ちください。
  - ・入館時はマスク着用、運動中もお願いします。
  - ・開館状況、プログラムが変更になる場合があります。
- 最新情報はホームページ等でご確認ください。