

令和5年3月 体育室 運動プログラム

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|--|--|--|---|--|
| 午前 | 9:30~10:30 (60分) | 健康体操(午前) | 健康体操(午前) | 健康体操(午前) | 健康体操(午前) | 健康体操(午前) | 健康体操(午前) |
| | 抽選 9:10 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 |
| | もやい体操(30分) 10:40~11:10 その他(60分) 10:40~11:40 | 6日 ★もやい体操 13日 ★太極拳教室 20日 ★もやい体操 27日 ★太極拳教室 | 7日 なし 14日 ★チャレンジ教室 21日 休館日 28日 ★もやい体操 | 1日 なし 8日 ★もやい体操 15日 ★もやい体操 22日 ★チャレンジ教室 29日 なし | 2日 なし 9日 ★もやい体操 16日 ★もやい体操 23日 なし 30日 なし | 3日 ★もやい体操 10日 なし 17日 ★もやい体操 24日 なし 31日 なし | 4日 ★ベーシックヨガ 11日 ★3B体操 18日 なし 25日 ★3B体操 |
| | 抽選 10:20 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 |
| 午後 | 13:00~14:00 (60分) | | 健康体操(午後) | | 健康体操(午後) | | 健康体操(午後) |
| | 抽選 12:40 | | 定員 30名 | | 定員 30名 | | 定員 30名 |
| | 13:30~14:30 (60分) | 健康体操(午後) | | 1,8,15,29日 健康体操 | 22日 ★チャレンジ 教室 | | |
| | 抽選 13:10 | 定員 30名 | | 定員30名 | 定員30名 | | |
| | その他 | | ★ヨガ教室 14:10~15:10 32名(予約制) | | | ★卓球教室 13:30~15:00 15名(予約制) | <div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>《お願い》 館内での待機場 所が限られてい ます。密集・密接 を避けるため、 抽選に参加され る方は抽選時間 直前にご来館く ださい。</p> </div> |
| 夕方 | 18:30~18:45 | | ★リフレッシュストレッチ | | | | |
| | 18:45~19:15 | | ★夕方プログラム(日替わり・詳細は館内掲示板にて) 定員 30名 | | | | |

注意事項 (下記をご理解の上、ご参加ください)

- ◇健康体操・・・1日あたりお一人1回に限り参加可能。(午前・午後どちらか)
- ◇健康体操に加え、★印の教室への参加は可能です。(予約制・有料教室有)
- 定員制・・・ 開始20分前時点で定員に達している場合、抽選を行います。
定員に達していない場合、それ以降は定員まで先着順です。
- 予約制・・・ 事前予約が必要です。詳細は裏面をご確認ください。

熊本市  夢もやい館

開館 9:00
閉館 20:00

介護予防トレーニング室
〒861-8003 熊本市北区楠1丁目20-5
TEL 096-338-3210