






令和6年6月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
30 休館日	<p>【生ごみ堆肥で野菜栽培】 29日(土) 生ごみを堆肥化し作った土で野菜栽培を行います。生ゴミ堆肥にはどんな効果があるのか、土の専門家によるお話もあります。参加者にはプランターと生ゴミ堆肥の土、野菜の苗をプレゼント。自宅で栽培しましょう。 予約 6/10～(先着順)</p>					1 
2 休館日	<p>3 チャレンジ教室 バランスボール 10:40～11:25 予約 5/25～</p>	<p>4  健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)</p>	<p>5 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 5月より受付中</p>	<p>6 チャレンジ教室 ダンスエクササイズ 10:40～11:25 予約 5/25～</p>	<p>7 救急法 10:40～11:40 当日受付</p>	<p>8 3B体操 10:40～11:40 当日受付</p>
9 休館日	<p>10 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付</p>	<p>11 MEC 座談会 10:40～11:10 当日受付</p>	<p>12  誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 5/25～</p>	<p>13 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 5/25～</p>	<p>14  ミニ講話 水分補給 10:30～10:45 当日受付</p>	<p>15 ミニ講話 水分補給 10:30～10:45 当日受付</p>
16 休館日	<p>17  健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)</p>	<p>18 季節の行事 室内遊び会 10:40～11:10 当日受付</p>	<p>19 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 6/1～</p>	<p>20  誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 6/1～</p>	<p>21 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 予約 6/1～</p>	<p>22 いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付</p>
23 休館日	<p>24 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付</p>	<p>25  健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)</p>	<p>26 お誕生日会(6・7月) 10:40～11:10 予約 6/1～</p>	<p>27 個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 6/1～</p>	<p>28  クラフト教室 楕円形のかご作り① 14:00～16:00 予約 6/1～</p>	<p>29 生ごみ堆肥で野菜栽培 10:40～11:40 予約 6/10～</p>

- ◇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。

トレーニング室(マシン)の利用について
時間制限:2時間
利用可能時間 9:10～12:30、13:30～20:00

運動時にお持ちいただく物
室内用シューズ・タオル・飲み物



