

令和6年12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; display: inline-block;">チャレンジ教室</div> バランスボール 健康マージャン 10:40~11:25 13:00~16:00 予約 11/25~ (満員につき募集停止中) | | 楽しく歌おう 10:40~11:40 予約 11月より受付中 | 個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 11/25~ | トレーニングマシン講習会 10:30~11:00 予約 11/25~ | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">いきいきレク</div> 卓球 18:30~19:15 当日受付 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 休館日 | 太極拳教室 健康マージャン 10:40~11:40 13:00~16:00 当日受付 (満員につき募集停止中) | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ミニ講話</div> 目標心拍数 10:40~10:55 当日受付 | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">チャレンジ教室</div> ダンスエクササイズ 10:40~11:25 予約 11/25~ | | 3B体操 10:40~11:40 当日受付 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 休館日 | 健康マージャン 13:00~16:00 (満員につき募集停止中) | 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 12/2~ | | 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 12/2~ | お誕生日会(12・1月) クラフト手芸教室 10:40~11:10 14:00~16:00 予約 12/2~ 予約 12/2~ | 3B体操 10:40~11:40 当日受付 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 休館日 | 太極拳教室 健康マージャン 10:40~11:40 13:00~16:00 当日受付 (満員につき募集停止中) | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">季節の行事</div> クリスマス会 10:40~11:25 当日受付 | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">MEC</div> 大掃除 10:40~11:10 当日受付 | | |
| 29 | 30 | 31 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 20px;"> もやい体操実施日 10:40~11:10 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 【個別栄養相談会】 5日(木) 10:00~、10:10~、10:20~ お一人10分 11:00~、11:10~、11:20~ 先着6名 </div> | | | |
| 年末年始休館 (12月29日~1月3日) | | | | | | |

- ◇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