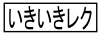


# 令和6年5月 講座・イベントのご案内

| 日                                                                                         | 月                                                                                                            | 火                                      | 水                                                                                         | 木                                                                                         | 金                                                                                         | 土                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           |                                                                                                              |                                        | 1<br>楽しく歌おう<br>10:40～11:40<br>予約 4月より受付中                                                  | 2<br>  | 3<br>休館日<br>(憲法記念日)                                                                       | 4<br>休館日<br>(みどりの日)                                                                         |
|                                                                                           | もやい体操実施日<br>10:40～11:10<br> |                                        |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                             |
| 5<br>休館日<br>(こどもの日)                                                                       | 6<br>休館日<br>(振替休日)                                                                                           | 7<br>MEC<br>座談会<br>10:40～11:10<br>当日受付 | 8<br>  | 9<br>チャレンジ教室<br>体引き締めEx<br>10:40～11:25<br>予約 4/25～                                        | 10<br>季節の行事<br>子どもの日会<br>10:40～11:40<br>当日受付                                              | 11<br>3B体操<br>10:40～11:40<br>当日受付                                                           |
| 12<br>休館日                                                                                 | 13<br>太極拳教室<br>10:40～11:40<br>当日受付                                                                           | 健康マージャン<br>13:00～16:00<br>(予約・定員制)     | 14<br>誕生月の方体力測定会<br>10:40～11:40<br>予約 4/1～                                                | 15<br> | 16<br> | 17<br>個別相談会(栄養)<br>10:00～、11:00～<br>予約 4/25～                                                |
| 18<br> |                                                                                                              |                                        |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           | いきいきレク<br>卓球<br>18:30～19:15<br>当日受付                                                         |
| 19<br>休館日                                                                                 | 20<br>                      | 健康マージャン<br>13:00～16:00<br>(予約・定員制)     | 21<br>チャレンジ教室<br>バランスボール<br>10:40～11:25<br>予約 5/1～                                        | 22                                                                                        | 23<br>誕生月の方体力測定会<br>10:40～11:40<br>予約 5/1～                                                | 24<br>   |
| 25<br>3B体操<br>10:40～11:40<br>当日受付                                                         |                                                                                                              |                                        |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                             |
| 26<br>休館日                                                                                 | 27<br>太極拳教室<br>10:40～11:40<br>当日受付                                                                           | 健康マージャン<br>13:00～16:00<br>(予約・定員制)     | 28<br> | 29                                                                                        | 30<br>健康講座<br>栄養講話<br>10:40～11:40<br>予約 5/1～                                              | 31<br> |

◇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  
 