


# 令和6年12月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 チャレンジ教室 バランスボール 10:40~11:25 予約 11/25~	3 健康マージャン 13:00~16:00 (満員につき募集停止中)	4 楽しく歌おう 10:40~11:40 予約 11月より受付中	5 個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 11/25~	6 トレーニングマシン講習会 10:30~11:00 予約 11/25~	7 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付
8 休館日	9 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	10 ミニ講話 目標心拍数 10:40~10:55 当日受付	11 健康マージャン 13:00~16:00 (満員につき募集停止中)	12 チャレンジ教室 ダンスエクササイズ 10:40~11:25 予約 11/25~	13 3B体操 10:40~11:40 当日受付	14
15 休館日	16 健康マージャン 13:00~16:00 (満員につき募集停止中)	17 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 12/2~	18 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 12/2~	19 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 12/2~	20 お誕生日会(12・1月) 10:40~11:10 予約 12/2~	21 クラフト手芸教室 14:00~16:00 予約 12/2~
22 休館日	23 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	24 健康マージャン 13:00~16:00 (満員につき募集停止中)	25 季節の行事 クリスマス会 10:40~11:25 当日受付	26 MEC 大掃除 10:40~11:10 当日受付	27 3B体操 10:40~11:40 当日受付	28
29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  もやい体操実施日 10:40~11:10                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>【個別栄養相談会】</b> 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> </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



