

令和7年6月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2	3 	4 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 5月より受付中	5 	6 チャレンジ教室 トレーニング講習会 10:40～11:40 10:30～11:00 当日受付 当日受付	7
8 休館日	9 太極拳教室 健康マージャン 10:40～11:40 13:00～16:00 当日受付 (予約・定員制)	10 	11 誕生日月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 5/26～	12 個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 5/26～	13 お誕生日会(6・7月) 10:40～11:10 予約 5/26～	14  いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付
15 休館日	16  健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	17 チャレンジ教室 トレーニング講習会 10:40～、13:00～ 10:30～11:00 当日受付 当日受付	18 	19 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 6/2～	20 救急法 10:30～11:30 当日受付	21 プランターで 夏野菜栽培 11:00～12:00 予約 6/2～
22 休館日	23 太極拳教室 健康マージャン 10:40～11:40 13:00～16:00 当日受付 (予約・定員制)	24  お花の相談会 10:40～11:10 当日受付	25 	26  室内遊び会 10:40～11:10 当日受付	27 	28  水分補給 10:30～10:45 当日受付
29 休館日	30 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	【チャレンジ教室】 6日(金) 筋力トレーニング(60分) 17日(火) 午前:筋力トレーニング(60分) 午後:有酸素運動(60分)  もやい体操実施日 10:40～11:10				

◇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



