

令和7年11月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
30 休館日	【夢もやい祭】～マルシェ～ 11月22日(土) 午前の部(10:00～12:00) 午後の部(13:00～15:00) アクセサリーや雑貨が作れる『もやいマルシェ』を開催します。 (予約期間や作品サンプルは館内掲示ポスターにて) ～どなたでも参加可能です～					1 3B体操 10:40～11:40 当日受付
2 休館日	3 休館日 (文化の日)	4 	5 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 10月より受付中	6 健康講座 歯科講座 10:40～11:40 予約10/25～	7 チャレンジ教室 トレーニングマシン講習会 10:40～11:40 10:30～11:00 当日受付 当日受付	8 いきいきレク  卓球 18:30～19:15 当日受付
9 休館日	10 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)	11 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 10/25～	12 	13 個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 10/25～	14 	15 3B体操 10:40～11:40 当日受付
16 休館日	17  健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	18 チャレンジ教室 トレーニングマシン講習会 10:40～、13:00～ 10:30～11:00 当日受付 当日受付	19 季節の行事 屋外遊び会 10:40～11:10 当日受付	20 	21 救急法 10:30～11:30 当日受付	22 地域開放行事 夢もやい祭 10:00～15:00 予約制
23 休館日 (勤労感謝の日)	24 休館日 (振替休日)	25 MEC 交流会 10:40～11:10 当日受付	26 健康講座 整形疾患 10:40～11:40 予約11/1～	27 	28 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 11/1～	29 

◇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。

【チャレンジ教室】
 7日(金) 筋力トレーニング(60分)
 18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

運動時にお持ちいただく物
 室内用シューズ・タオル・飲み



