



令和8年5月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
31 休館日	【ズンバ】 毎週木曜日 18:30 ~ 19:15 ラテン音楽を中心にして世界中の音楽で行われるダンスプログラムです。(予約不要 受講料200円)				1 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	2 
3 休館日 (憲法記念日)	4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 休館日 (振替休日)	7 	8 季節の行事 子どもの日会 10:40~11:40 予約 4/20~	9 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付
10 休館日	11 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)	12 	13 楽しく歌おう 10:40~11:40 予約 4月より受付中	14 個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 4/25~	15 	16 3B体操 10:40~11:40 当日受付
17 休館日	18  健康マージャン 13:00~16:00 (予約・定員制)	19 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	20 	21 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 4/25~	22 MEC あさがおの植ええ 10:40~11:10 当日受付	23
24 休館日	25 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)	26 健康講座 栄養講話 10:40~11:40 予約 4/25~	27 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 4/25~	28 	29 	30 3B体操 10:40~11:40 当日受付

◇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】
 1日(金) 筋力トレーニング(60分)
 19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・飲み水
  