

令和8年8月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
30 休館日	31 お誕生日会(8~11月) 健康マージャン 10:40~11:40 13:00~16:00 当日受付 (予約・定員制)	【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
2 休館日	3 健康マージャン 13:00~16:00 (予約・定員制)	4	5 楽しく歌おう 10:40~11:40 予約 7月より受付中	6 季節の行事 夏遊び会 10:40~11:10 当日受付	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 3B体操 10:40~11:40 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 休館日 (山の日)	12	13	14 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 7/25~	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 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 7/25~	20 個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 7/25~	21	22 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付
23 休館日	24 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)	25	26 MEC みんなで壁面制作 10:40~11:10 当日受付	27	28 健康講座 整形疾患 10:40~11:40 予約7/25~	29 地域開放行事 夢もやい祭・夏祭り 9:30~17:00 予約 7/27~

◇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



