

令和8年9月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
		1 	2 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 8月より受付中	3 	4 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	5 施設見学会 10:00～10:30 当日受付
6 休館日	7  健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	8 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 8/25～	9 	10  おはなし会 10:40～11:10 当日受付	11 	12 3B体操 10:40～11:40 当日受付
13 休館日	14 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)	15 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	16  敬老の日会 10:40～11:10 当日受付	17  脳トレ(漢字) 10:30～10:45 当日受付	18 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 8/25～	19  卓球 18:30～19:15 当日受付
20 休館日	21 休館日 (敬老の日)	22 休館日 (国民の休日)	23 休館日 (秋分の日)	24 個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 8/25～	25 	26 3B体操 10:40～11:40 当日受付
27 休館日	28 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)	29 	30 	【休館のお知らせ】 10月1日 ～ 1月31日まで 上記期間中、空調工事の為、休館となります。 ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。		

◇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】
 4日(金) 筋力トレーニング(60分)
 15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



