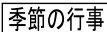


令和7年10月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 9月より受付中	2 	3 チャレンジ教室 10:40～11:40 当日受付	4 施設見学会 10:00～10:30 当日受付
5 休館日	6  いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付	7 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 9/25～	8 防災イベント 10:40～11:40 予約 9/25～	9 個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 9/25～	10  トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付	11 3B体操 10:40～11:40 当日受付
12 休館日	13 休館日 (スポーツの日)	14 	15 	16  ミニ講話 血圧について 10:40～10:55 当日受付	17 お誕生日会(10・11月) 10:40～11:10 予約 9/25～	18 3B体操 10:40～11:40 当日受付
19 休館日	20 eスポーツ体験会 10:00～17:00 10/25(土)まで(当日受付)	21 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	22  季節の行事 運動会 10:40～11:40 当日受付	23  MEC おはなし会 10:40～11:10 当日受付	24  地域開放行事 からだ元気フェスタ 9:30～15:00 予約 9/25～	25
26 休館日	27 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	28  健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	29 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約10/1～	30 	31	

◇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】
 3日(金) 筋力トレーニング(60分)
 21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
 