

令和8年7月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
【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 楽しく歌おう 10:40~11:40 予約 6月より受付中	2  チャレンジ教室 10:40~11:40 当日受付	3 トレーニングマシン講習会 10:30~11:00 当日受付	4 3B体操 10:40~11:40 当日受付
5 休館日	6 季節の行事 セタ会 10:40~11:10 当日受付	7  健康マージャン 13:00~16:00 (予約・定員制)	8 ミニ講話 消費エネルギー 10:30~10:45 当日受付	9 個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 6/25~	10  プランターで 夏野菜栽培 11:00~12:00 予約 6/29~	
12 休館日	13 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	14  健康マージャン 13:00~16:00 (予約・定員制)	15  MEC ぎんなんの里プレゼント作り 10:40~11:10 当日受付	16 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 6/25~	17 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 6/25~	18 ふれあいコンサート 10:45~11:45 当日受付
19 休館日	20 休館日 (海の日)	21 チャレンジ教室 10:40~、13:00~ 当日受付	22  トレーニングマシン講習会 10:30~11:00 当日受付	23 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 6/25~	24  誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 6/25~	25 3B体操 10:40~11:40 いきいきレク(卓球) 18:30~19:15
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	30  誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 6/25~	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



