

令和7年7月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
【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)		1	2	3 季節の行事 七夕会 10:40～11:10 当日受付	4 チャレンジ教室 トレーニング講習会 10:40～11:40 10:30～11:00 当日受付 当日受付	5 
6 休館日	7  健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	8	9 誕生日の方体力測定会 10:40～11:40 予約 6/25～	10 個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 6/25～	11 	12 いきいきレク 卓球 18:30～19:15 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 トレーニング講習会 10:40～、13:00～ 10:30～11:00 当日受付 当日受付	16 	17 MEC ぎんなんの里プレゼント作り 10:40～11:10 当日受付	18 	19 3B体操 10:40～11:40 当日受付
20 休館日	21 休館日 (海の日)	22 	23	24 	25 誕生日の方体力測定会 10:40～11:40 予約 7/1～	26 ふれあいコンサート 10:45～11:45 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	31	 もやい体操実施日 10:40～11:10	

◇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。

トレーニング室(マシン)の利用について
 時間制限:2時間
 利用可能時間 9:10～12:30、13:30～20:00

運動時にお持ちいただく物
 室内用シューズ・タオル・飲み



