

# 令和7年9月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2	3 楽しく歌おう 10:40~11:40 予約 8月より受付中	4 個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 8/25~	5 チャレンジ教室 トレーニングマシン講習会 10:40~11:40 当日受付	6  いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付
7 休館日	8 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)	9 季節の行事 敬老の日会 10:40~11:10 当日受付	10 	11 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 8/25~	12 	13 3B体操 10:40~11:40 当日受付
14 休館日	15 休館日 (敬老の日)	16 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	17 	18 	19 MEC 交流会 10:40~11:10 当日受付	20 3B体操 10:40~11:40 当日受付
21 休館日	22 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)	23 休館日 (秋分の日)	24 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約9/1~	25	26 	27 山鹿灯籠踊り体験会 10:45~11:45
28 休館日	29 健康マージャン 13:00~16:00 (予約・定員制)	30 				

◇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】**  
 5日(金) 筋力トレーニング(60分)  
 16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

