

# 令和7年5月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【チャレンジ教室】</p> <p>9日(金) 有酸素運動(60分)</p> <p>20日(火) 午前:有酸素運動(60分) 午後:筋力トレーニング(60分)</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> もやい体操実施日</p> <p>10:40~11:10</p> </div>		<p>1 </p>	<p>2</p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">季節の行事</span></p> <p>子どもの日会</p> <p>10:40~11:40</p> <p>予約 4/21~</p>	<p>3</p> <p><b>休館日</b></p> <p>(憲法記念日)</p>
<p>4</p> <p><b>休館日</b></p> <p>(みどりの日)</p>	<p>5</p> <p><b>休館日</b></p> <p>(こどもの日)</p>	<p>6</p> <p><b>休館日</b></p> <p>(振替休日)</p>	<p>7</p> <p>楽しく歌おう</p> <p>10:40~11:40</p> <p>予約 4月より受付中</p>	<p>8 </p>	<p>9</p> <p>チャレンジ教室 トレーニング講習会</p> <p>10:40~11:40 10:30~11:00</p> <p>当日受付 当日受付</p>	<p>10</p> <p>3B体操</p> <p>10:40~11:40</p> <p>当日受付</p>
<p>11</p> <p><b>休館日</b></p>	<p>12</p> <p>太極拳教室 健康マージャン</p> <p>10:40~11:40 13:00~16:00</p> <p>当日受付 (予約・定員制)</p>	<p>13 </p>	<p>14 </p>	<p>15</p> <p>誕生月の方体力測定会</p> <p>10:40~11:40</p> <p>予約 4/25~</p>	<p>16</p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">MEC</span></p> <p>あさがおの種植え</p> <p>10:30~11:00</p> <p>当日受付</p>	<p>17</p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いきいきレク</span></p> <p>卓球</p> <p>18:30~19:15</p> <p>当日受付</p>
<p>18</p> <p><b>休館日</b></p>	<p>19 </p> <p>健康マージャン</p> <p>13:00~16:00</p> <p>(予約・定員制)</p>	<p>20</p> <p>チャレンジ教室 トレーニング講習会</p> <p>10:40~、13:00~ 10:30~11:00</p> <p>当日受付 当日受付</p>	<p>21</p> <p>誕生月の方体力測定会</p> <p>10:40~11:40</p> <p>予約 5/1~</p>	<p>22</p> <p>個別相談会(栄養)</p> <p>10:00~、11:00~</p> <p>予約 5/1~</p>	<p>23 </p>	<p>24</p> <p>3B体操</p> <p>10:40~11:40</p> <p>当日受付</p>
<p>25</p> <p><b>休館日</b></p>	<p>26</p> <p>太極拳教室 健康マージャン</p> <p>10:40~11:40 13:00~16:00</p> <p>当日受付 (予約・定員制)</p>	<p>27</p>	<p>28 </p>	<p>29</p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">健康講座</span></p> <p>栄養講話</p> <p>10:40~11:40</p> <p>予約 5/1~</p>	<p>30 </p>	<p>31</p>

- ◇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



