

令和7年8月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
31 休館日					1 チャレンジ教室 10:40～11:40 当日受付 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付	2 3B体操 10:40～11:40 当日受付
3 休館日	4 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	5	6 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 7月より受付中	7	8 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 7/25～	9 地域開放行事 夏祭り 11:00～17:00 予約 7/14～
10 休館日	11 休館日 (山の日)	12	13 ミニ講話 消費エネルギー 10:40～10:55 当日受付	14 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 7/25～	15	16
17 休館日	18 MEC 玉入れチャレンジ 10:40～11:10 当日受付 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	19 チャレンジ教室 10:40～、13:00～ 当日受付 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付	20	21 個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 8/1～	22	23 いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付
24 休館日	25 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	26	27 季節の行事 夏遊び会 10:40～11:10 当日受付	28	29 お誕生日会(8・9月) 10:40～11:10 予約 8/1～	30 3B体操 10:40～11:40 当日受付

◇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】
 1日(金) 筋力トレーニング(60分)
 19日(火) 午前:筋力トレーニング(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
  