

# 令和8年1月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		【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)			年末年始休館 (12月29日~1月3日)	
4  休館日	5  季節の行事 お正月遊び会 健康マージャン 10:40~11:10 13:00~16:00 当日受付 (予約・定員制)	6  7  8  9  10	7  8  9  10	8  9  10	9  10  11  12  13  14  15  個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 12/25~	10  11  12  13  14  15  個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 12/25~
11  休館日	12  休館日 (成人の日)	13  14  15  個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 12/25~	14  15  個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 12/25~	15  個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 12/25~	16  MEC 交流会 10:40~11:10 当日受付	17  いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付
18  休館日	19  健康マージャン 13:00~16:00 (予約・定員制)	20  チャレンジ教室 10:40~、13:00~ 10:30~11:00 当日受付	21  22  誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 12/25~	22  誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 12/25~	23  24  3B体操 10:40~11:40 当日受付	24  3B体操 10:40~11:40 当日受付
25  休館日	26  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)	27  誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 12/25~	28  29  30  31	29  30  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】  
 9日(金) 筋力トレーニング(60分)  
 20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

