

令和8年1月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
【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)				1	2	3
				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 10:40～11:10 当日受付	6 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	7 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 12月より受付中	8 人	9 チャレンジ教室 10:40～11:40 当日受付	10 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付
11 休館日	12 休館日 (成人の日)	13 人	14 人	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 人 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～ 当日受付	21 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付	22 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 12/25～	23 人	24 3B体操 10:40～11:40 当日受付
25 休館日	26 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	27 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	28 人 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 12/25～	29	30 人	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

運動時にお持ちいただく物
 室内用シューズ・タオル・飲み

