

# 令和8年2月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土	
1 休館日	2 健康マーじゃん 13:00~16:00 (予約・定員制)	3 季節の行事 豆まき会 10:40 ~ 11:10 当日受付	4 楽しく歌おう 10:40~11:40 予約 1月より受付中	5 休館日	6 チャレンジ教室 10:40~11:40 当日受付	7 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付	
8 休館日	9 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	10 ミニ講話 体の歪み 10:40~10:55 当日受付	11 休館日 (建国記念の日)	12 個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 1/26~	13 トレーニングマシン講習会 10:30~11:00 当日受付	14 3B体操 10:40~11:40 当日受付	
15 休館日	16 健康マーじゃん 13:00~16:00 (予約・定員制)	17 チャレンジ教室 10:40~、13:00~ 当日受付	18 トレーニングマシン講習会 10:30~11:00 当日受付	19 健康講座 「運動をしよう」~介護施設と病院の話~ 10:40~11:40 予約 1/26~	20 MEC みんなで壁面制作 10:40~11:10 当日受付	21 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 1/26~	
22 休館日	23 休館日 (天皇誕生日)	24 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 1/26~	25 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 1/26~	26 お誕生日会(2・3月) 10:40~11:10 予約 1/26~	27 交通安全教室 10:40~11:40 予約 1/26~	28 3B体操 10:40~11:40 当日受付	
		【個別栄養相談会】 12日(木) 10:00~、10:10~、10:20~ お一人10分 11:00~、11:10~、11:20~ 先着6名		【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)			

◇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】  
 6日(金) 筋力トレーニング(60分)  
 17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・飲み水  
  