


令和8年6月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康マーじゃん 13:00~16:00 (予約・定員制)	2 健康講座 歯科講座 10:40~11:40 予約 5/25~	3 楽しく歌おう 10:40~11:40 予約 5月より受付中	4 季節の行事 室内遊び会 10:40~11:10 当日受付	5 チャレンジ教室 トレーニングマシン講習会 10:40~11:40 当日受付	6 3B体操 10:40~11:40 当日受付
7 休館日	8 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	9 健康マーじゃん 13:00~16:00 (予約・定員制)	救急法 10:30~11:30 当日受付	10 個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 5/25~	11 みんなで壁面制作 10:40~11:10 当日受付	12 MEC 3B体操 10:40~11:40 当日受付
14 休館日	15 健康マーじゃん 13:00~16:00 (予約・定員制)	16 チャレンジ教室 10:40~、13:00~ 当日受付	17 トレーニングマシン講習会 誕生月の方体力測定会 10:30~11:00 当日受付	18 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 5/25~	19 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 5/25~	20 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 5/25~
21 休館日	22 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	23 健康マーじゃん 13:00~16:00 (予約・定員制)	24 ミニ講話 脳トレ(ストループ) 10:30~10:45 当日受付	25 お誕生日会(6・7月) 10:40~11:10 予約 5/25~	26 卓球 18:30~19:15 当日受付	27 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付
28 休館日	29 健康マーじゃん 13:00~16:00 (予約・定員制)	30 健康マーじゃん 13:00~16:00 (予約・定員制)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>【ズンバ】</p> <p>毎週木曜日 18:30 ~ 19:15</p> <p>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)</p> </div>			

◇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】
 5日(金) 筋力トレーニング(60分)
 16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

