


# 令和8年7月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>【ズンバ】</b> 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)</p>			<p>1 楽しく歌おう 10:40~11:40 予約 6月より受付中</p>	<p>2  10:40~11:40 当日受付</p>	<p>3 チャレンジ教室 <small>トレーニングマシン講習会</small> 10:40~11:40 当日受付</p>	<p>4 3B体操 10:40~11:40 当日受付</p>
<p>5 休館日</p>	<p>6 <small>季節の行事</small> 七夕会 10:40~11:10 当日受付</p>	<p>7  健康マーじゃん 13:00~16:00 (予約・定員制)</p>	<p>8 <small>ミニ講話</small> 消費エネルギー 10:30~10:45 当日受付</p>	<p>9 個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 6/25~</p>	<p>10  10:30~11:00 当日受付</p>	<p>11 プランターで夏野菜栽培 11:00~12:00 予約 6/29~</p>
<p>12 休館日</p>	<p>13 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付</p>	<p>14  健康マーじゃん 13:00~16:00 (予約・定員制)</p>	<p>15  10:30~10:45 当日受付</p>	<p>16 <small>MEC</small> ぎんなんの里プレゼント作り 10:40~11:10 当日受付</p>	<p>17 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 6/25~</p>	<p>18 ふれあいコンサート 10:45~11:45 当日受付</p>
<p>19 休館日</p>	<p>20 休館日 (海の日)</p>	<p>21 チャレンジ教室 <small>トレーニングマシン講習会</small> 10:40~、13:00~ 当日受付</p>	<p>22  10:30~11:00 当日受付</p>	<p>23 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 6/25~</p>	<p>24  誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 6/25~</p>	<p>25 3B体操 10:40~11:40 いきいきレク(卓球) 18:30~19:15</p>
<p>26 休館日</p>	<p>27 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付</p>	<p>28 健康マーじゃん 13:00~16:00 (予約・定員制)</p>	<p>29</p>	<p>30  10:40~11:40 当日受付</p>	<p>31</p>	

◇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】**  
3日(金) 筋力トレーニング(60分)  
21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



