

令和2年

JA健康長寿倶楽部 会員の皆様へ

JA健康長寿倶楽部は会員限定のカルチャー施設です。
各カルチャーのお申し込みは、
必ずお電話にてご予約をお願い致します。

〒146-0081

東京都大田区仲池上1-24-26

☎ 0120-64-1165

☎ 03-6303-5441

7月

JA健康長寿倶楽部 7月スケジュール

1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)					
定休日		10:00~11:00 ボイストレーニング 500円 元劇団四季所属講師による直接指導	10:00~11:00 昭和歌謡を歌いましょう 500円 青春時代の懐かしい歌を皆で歌いましょう♪	10:00~11:00 昭和歌謡を歌いましょう 500円 青春時代の懐かしい歌を皆で歌いましょう♪	10:00~15:00 麻雀教室 500円 初心者・経験者どなたでも大歓迎です!	10:00~15:00 麻雀教室 500円 初心者・経験者どなたでも大歓迎です!	10:00~11:00 脳トレ&自由時間 無料 脳トレ・終活相談を受付しています	10:00~11:00 脳トレ&自由時間 無料 脳トレ・終活相談を受付しています	10:00~11:00 脳トレ&自由時間 無料 脳トレ・終活相談を受付しています				
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)	
10:00~11:00 頭と身体の体操 コグニサイズ 500円 身体も頭(脳)も一緒に動かす体操です		10:00~11:00 美ウオーク 「マダムレッスン」 500円 ミセス日本ファイナリスト「健康的歩き方講座」		定休日		10:00~11:00 太極拳 500円 中国武術の太極拳をはじめてみませんか?		10:00~11:00 健康和太鼓教室 500円 「龍神太鼓」を演奏します。初心者参加OK!		10:00~15:00 麻雀教室 500円 初心者・経験者どなたでも大歓迎です!		10:00~11:00 脳トレ&自由時間 無料 脳トレ・終活相談を受付しています	
								13:00~14:00 健康和太鼓教室 500円 「龍神太鼓」を演奏します。初心者参加OK!				13:30~15:00 スポーツ吹矢(開催未定) 500円 吹矢で健康的な呼吸法を身につけましょう	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)		19日(日)	
10:00~11:00 健康長寿体操 500円 硬くなった筋肉をほぐしてスッキリ元気に!		初級:10:00~11:00 中級:11:00~12:00 オカリナ教室 500円 新規参加お申し込みは必ずご連絡ください		定休日		10:00~11:00 スポーツフィットネス★ ボクササイズ 500円 講師:JA職員藤澤 男女問わず楽しめます		10:00~11:00 健康和太鼓教室 500円 「龍神太鼓」を演奏します。初心者参加OK!		10:00~11:00 お茶屋さんの 楽しいお茶教室 パート2 無料 お茶について試飲をしながら学べる講座です		10:00~11:00 脳トレ&自由時間 無料 脳トレ・終活相談を受付しています	
		13:00~14:00 ボイストレーニング 500円 元劇団四季所属講師による直接指導						13:00~14:00 健康和太鼓教室 500円 「龍神太鼓」を演奏します。初心者参加OK!					
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)		26日(日)	
10:00~11:00 ポールウォーキング 500円 歩くことは健康維持の原点!※ボール貸出可能		10:00~11:00 認知症予防講座 無料 講師:地域包括支援センター久が原		定休日		10:00~11:00 ペン習字 500円 きれいな文字を基礎から学べます!		10:00~11:00 健康和太鼓教室 500円 「龍神太鼓」を演奏します。初心者参加OK!		10:00~11:00 食と栄養講座 無料 楽しく食と栄養について学べる講座です		10:00~12:00 お楽しみ映画観賞会 無料 懐かしの映画を上映します(先着予約制)	
								13:00~14:00 健康和太鼓教室 500円 「龍神太鼓」を演奏します。初心者参加OK!				13:30~15:00 スポーツ吹矢(開催未定) 500円 吹矢で健康的な呼吸法を身につけましょう	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)		JA健康長寿倶楽部では、ウイルスの感染拡大防止の対策として、以下の取り組みを行っております。 1.施設内アルコール消毒の徹底 2.手指石鹸・アルコール消毒液・うがい薬の設置 4.カルチャールームの定期的な換気 昨今のコロナウイルスの影響により、今後もカルチャーが一時中止となる場合がございます。中止・延期の際は電話または郵送物にてお知らせを致します。 会員の皆様の健康と安全のため、状況を注視しながら適宜必要な措置を行ってまいります。			
10:00~11:00 写真教室 「撮影テクニックを学ぼう」 500円 プロの写真家が写真撮影のテクニックを伝授!		初級:10:00~11:00 中級:11:00~12:00 オカリナ教室 500円 新規参加お申し込みは必ずご連絡ください		定休日		10:00~11:00 昭和歌謡を歌いましょう 500円 青春時代の懐かしい歌を皆で歌いましょう♪		10:00~11:00 紫ともさんの しなやかレッスン 500円 元宝塚娘役講師によるストレッチ教室					