

令和2年
8月

JA健康長寿倶楽部会員の皆様へ

8月～10月は受講料無料キャンペーン月間!!

※JA健康長寿倶楽部会員対象です
各講座お申し込みは必ず**電話予約**をお願いします

※**無料送迎バス**あります【要予約】

(木曜:JA馬込支店、金曜:JA矢口・田園調布支店)

1日(土)	2日(日)
10:00～11:00 からだ年齢測定会 握力・背筋力等6つの測定器で身体年齢をチェックできます	10:00～11:00 頭と身体の体操 コグニサイズ 定員 15名 身体も頭(脳)も一緒に動かす体操です

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
10:00～11:00 美ウォーク 「マダムレッスン」 定員 15名 ミセス日本ファイナリスト「健康的歩き方講座」	10:00～11:00 昭和歌謡を歌いましょう 定員 15名 青春時代の懐かしい歌を皆で歌いましょう♪	定休日	10:00～11:00 ボイストレーニング 定員 15名 元劇団四季所属講師による直接指導	10:00～11:00 健康和太鼓教室 定員 12名 「龍神太鼓」を演奏します。初心者参加OK!	10:00～15:00 麻雀教室 定員 12名 初心者・経験者どなたでも大歓迎です!	10:00～11:00 脳トレーニング 定員 15名 頭脳と身体を使った脳トレを行います。チャレンジしましょう!
				13:00～14:00 健康和太鼓教室 定員 12名 「龍神太鼓」を演奏します。初心者参加OK!		
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
10:00～11:00 健康長寿体操 定員 15名 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 定員 5名 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 太極拳 定員 15名 中国武術の太極拳をはじめませんか?	10:00～11:00 健康和太鼓教室 定員 12名 「龍神太鼓」を演奏します。初心者参加OK!	10:00～15:00 麻雀教室 定員 12名 初心者・経験者どなたでも大歓迎です!	10:00～12:00 映画観賞会 定員 15名 寅さんシリーズを上映予定(先着予約制)
					13:00～14:00 健康和太鼓教室 定員 12名 「龍神太鼓」を演奏します。初心者参加OK!	
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
10:00～11:00 うたごえ教室 定員 15名 DAMを使用した発声練習と歌の講座です	10:00～11:00 認知症予防講座 定員 15名 講師:地域包括支援センター久が原	定休日	10:00～11:00 スポーツフィットネス★ボクササイズ 定員 10名 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 定員 12名 「龍神太鼓」を演奏します。初心者参加OK!	10:00～11:00 終活相談会 終活相談(ご葬儀・生前整理等)受付中	10:00～11:00 終活相談会 終活相談(ご葬儀・生前整理等)受付中
	13:00～14:00 ボイストレーニング 定員 15名 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 定員 12名 「龍神太鼓」を演奏します。初心者参加OK!	13:30～15:00 模擬家族葬① 定員 15名 最新の家族葬を体験してみませんか?(先着予約制)
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
10:00～11:00(1階) ポールウォーキング 定員 10名 歩くことは健康維持の原点!※ポール貸出可能	初級:10:00～11:00 中級:11:00～12:00 オカリナ教室 定員 5名 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 ペン習字 定員 12名 きれいな文字を基礎から学べます!	10:00～11:00 紫ともさんのしなやかレッスン 定員 15名 元宝塚娘役講師によるストレッチ教室	10:00～11:00 お茶屋さんの楽しいお茶教室 定員 15名 お茶について試飲をしながら学べる講座です	10:00～11:00 映画観賞会 定員 15名 寅さんシリーズを上映予定(先着予約制)
10:00～11:00(2階) 写真教室 「撮影テクニックを学ぼう」 定員 10名 プロの写真家が写真撮影のテクニックを伝授!						

31日(月)
10:00～11:00 昭和歌謡を歌いましょう 定員 15名 青春時代の懐かしい歌を皆で歌いましょう♪


JA健康長寿倶楽部
☎ 0120-64-1165
☎ 03-6303-5441
毎週水曜日定休

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。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。