

令和2年

JA健康長寿倶楽部会員の皆様へ

9月



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)

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		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		10:00～11:00 ペン習字 定員 8名 きれいな文字を基礎から学べます!	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 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♪	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!
		13:00～14:00 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				
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
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	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!
						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日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
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!	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!	10:00～12:00 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 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!
20日(日)	21日(月) 敬老の日	22日(火) 秋分の日	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
10:00～11:30 模擬家族葬② 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)	10:00～11:00 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!	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 8名 きれいな文字を基礎から学べます!	10:00～11:00 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	10:00～11:00 食と栄養講座 定員 15名 楽しく食と栄養について学べる講座です
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.施設内アルコール消毒の徹底</li> <li>2.手指石鹸・アルコール消毒液・うがい薬の設置</li> <li>4.カルチャールームの定期的な換気</li> </ol> <p>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。</p> <p>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。</p>		
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)	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♪	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」	定休日			