

令和2年

11月

JA健康長寿倶楽部会員の皆様へ

受講料無料キャンペーン期間延長決定!!

会員様へ日頃の感謝を込めて、**受講料無料期間を延長**させていただきます♪今月も受講料全て無料です♪

※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



1日(日)	2日(月)	3日(火) 文化の日	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
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 ポールウォーキング 定員 15名 歩くことは健康維持の原点! ※ポール貸出可能	①9:30~10:30 ②11:00~12:00 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 20名 青春時代の懐かしい歌を皆で歌いましょう♪	10:00~12:00 映画観賞会 定員 25名 寅さんシリーズを上映予定(先着予約制)
13:00~14:00 判断力機能測定会 定員 10名 機械を使用し判断機能を測定します(先着予約制)		※注意※ ペン習字は 2部制 になりました。				
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
10:00~11:00 椅子に座ってストレッチ 運動レベル:弱 定員 15名 椅子に座ったままでのストレッチ・体操を行います	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	初級:10:00~11:00 中級:11:00~12:00 オカリナ教室(1階) 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てみませんか?	10:00~11:00 健康和太鼓教室 「龍神太鼓」 定員 16名 太鼓の基礎練習をメインに行います	10:00~11:30 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)
						13:00~14:00 健康和太鼓教室 「龍神太鼓」 定員 16名 太鼓の基礎練習をメインに行います
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
10:00~12:00 映画観賞会 定員 25名 寅さんシリーズを上映予定(先着予約制)	10:00~11:00 うたごえ教室 定員 20名 DAMを使用した発声練習と歌の講座です	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!	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 (倉持先生) 定員 16名 倉持先生による和太鼓指導の日です	10:00~11:00 大人の脳トレ (脳トレ・判断力機能測定あり) 定員 12名 脳トレ・判断力機能の測定を行います
13:00~14:30 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)		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 (倉持先生) 定員 16名 倉持先生による和太鼓指導の日です
22日(日)	23日(月) 勤労感謝の日	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
10:00~11:00 ストレッチ体操 運動レベル:強 定員 15名 1時間たっぷり身体を動かしましょう!	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	初級:10:00~11:00 中級:11:00~12:00 オカリナ教室(1階) 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	①9:30~10:30 ②11:00~12:00 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 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 健康和太鼓教室 「龍神太鼓」 定員 16名 太鼓の基礎練習をメインに行います
					※注意※ ペン習字は 2部制 になりました。	
29日(日)	30日(月)	JA健康長寿倶楽部 ☎ 0120-64-1165 ☎ 03-6303-5441 毎週水曜日定休 ※無料送迎バスあります【要予約】 バス送迎希望の方はJA健康長寿倶楽部までお知らせください				
10:00~11:00 大人の脳トレ (脳トレ・判断力機能測定あり) 定員 12名 脳トレ・判断力機能の測定を行います	10:00~11:00 昭和歌謡を歌いましょう 定員 20名 青春時代の懐かしい歌を皆で歌いましょう♪					
	13:00~14:00 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!					

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
- 3.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、