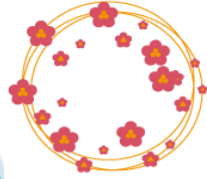


JA健康長寿倶楽部

令和3年

1月



☎ 0120-64-1165

☎ 03-6303-5441

毎週水曜日定休

1日(金)元日

2日(土)

年末年始休業
12/31~1/6

年末年始休業
12/31~1/6

※送迎車の運行を中止します※

感染症予防のため、当面の間、送迎車の運行は中止致します。ご了承くださいませ。

3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
年末年始休業 12/31~1/6	年末年始休業 12/31~1/6	年末年始休業 12/31~1/6	定休日	10:00~12:00 映画観賞会 定員 20名 映画「拝啓天皇陛下様」様 (先着予約制)	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♪	10:00~11:00 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
				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		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
10日(日)	11日(月) 成人の日	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16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 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!	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
		①9:30~10:30 ②11:00~12:00 ペン習字(2階) 定員 8名 きれいな文字を基礎から学べます!		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	13:00~15:00 終活セミナー① エンディングノートプレゼント 定員 10名 認知症と成年後見人(先着予約制)	13:00~16:00 麻雀教室 定員 16名 初心者・経験者どなたでも大歓迎です!
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
10:00~12:00 終活セミナー② エンディングノートプレゼント 定員 10名 相続と遺言(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 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	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	10:00~12:00 終活セミナー③ エンディングノートプレゼント 定員 10名 生前整理とお葬式(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	
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
10:00~12:00 お楽しみ洋画観賞会 定員 20名 上映作品は当日までのお楽しみ(先着予約制)	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♪	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	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 ストレッチ体操 運動レベル:中 定員 15名 座位・立位でできる体操を行います
	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!					13:00~16:00 麻雀教室 定員 16名 初心者・経験者どなたでも大歓迎です!
31日(日)	<p align="center">JA健康長寿倶楽部会員の皆様へ</p> <p align="center">受講料無料キャンペーン中!!</p> <p align="center">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♪今月まで受講料全て無料です♪</p> <p align="center">※JA健康長寿倶楽部会員対象キャンペーンです</p> <p align="center">各講座お申し込みは必ず電話予約をお願いします</p>					<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"> 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 <p>昨今のコロナウイルスの影響により、今後もカルチャールーム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</p>
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						
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						