

# JA健康長寿倶楽部

## 令和3年 6月

全ての講座は事前予約制です。

必ずお電話にてご予約を

お願い致します。

※ご予約のない会員様はご入館をお断りいたします。

※送迎車の運行を中止します

感染症予防対策のため、当面の間、送迎車の運行を中止致します。ご了承くださいませ。



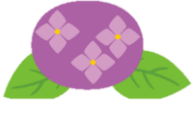
※JA健康長倶楽部は少数参加の各講座定員制にて開催しています※

定休日：毎週水曜日

☎ 0120-64-1165

☎ 03-6303-5441

営業時間：午前9時～午後5時

1日(火)		2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
10:00～11:00 からだ年齢測定会 無料 6つの測定器で身体年齢チェック		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 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」	①10:00～11:00 ②11:30～12:30 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♪	
					13:00～16:00 麻雀クラブ 500円 麻雀中級・上級者向け。経験者大歓迎です	
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 特別教室 写経・写仏・塗り絵・脳トレ 無料 心を落ち着かせ自分と向き合う時間です	10:00～11:00 特別教室 写経・写仏・塗り絵・脳トレ 無料 心を落ち着かせ自分と向き合う時間です	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 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(倉持先生) 500円 倉持先生による和太鼓指導の日です	10:00～11:00 簡単ストレッチ・体操 500円 座位・立位でできる体操を行います
13:00～14:00 特別教室 写経・写仏・塗り絵・脳トレ 無料 心を落ち着かせ自分と向き合う時間です	13:00～14:00 特別教室 写経・写仏・塗り絵・脳トレ 無料 心を落ち着かせ自分と向き合う時間です	①9:30～10:30 ②11:00～12:00 ペン習字(2階) 500円 きれいな文字を基礎から学べます！			13:00～14:00 健康和太鼓教室(倉持先生) 500円 倉持先生による和太鼓指導の日です	13:00～16:00 麻雀教室 500円 初心者のための麻雀講座。講師：松永先生
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
10:00～12:00 映画観賞会 無料 洋画を上映致します	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	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	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(佐藤先生) 500円 和太鼓基礎レッスンの回	10:00～11:00 特別教室 写経・写仏・塗り絵・脳トレ 無料 心を落ち着かせ自分と向き合う時間です
		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(佐藤先生) 500円 和太鼓基礎レッスンの回	13:00～16:00 麻雀クラブ 500円 麻雀中級・上級者向け。経験者大歓迎です
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
10:00～11:00 特別教室 写経・写仏・塗り絵・脳トレ 無料 心を落ち着かせ自分と向き合う時間です	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！※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(2階) 500円 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 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(倉持先生) 500円 倉持先生による和太鼓指導の日です	10:00～11:00 簡単ストレッチ・体操 500円 座位・立位でできる体操を行います
13:00～14:00 特別教室 写経・写仏・塗り絵・脳トレ 無料 心を落ち着かせ自分と向き合う時間です					13:00～14:00 健康和太鼓教室(倉持先生) 500円 倉持先生による和太鼓指導の日です	13:00～16:00 麻雀教室 500円 初心者のための麻雀講座。講師：松永先生
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	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 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。		
10:00～12:00 映画観賞会 無料 洋画を上映致します	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！	①10:00～11:00 ②11:30～12:30 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♪	定休日			
	13:00～14:00 写真教室「撮影テクニックを学ぼう」 無料 プロの写真家が撮影テクニックを伝授！					