

JA健康長寿倶楽部

令和3年



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。

☎ 0120-64-1165

☎ 03-6303-5441

毎週水曜日定休 営業時間:午前9時～午後5時

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。定員人数におきましては、状況によって変動することがございますので予めご了承ください。

				1日(木)	2日(金)	3日(土)
				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 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 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
				13:00~14:00 美ウォーク&エクササイズ 500円 ミセス日本ファイナリスト「健康的歩き方講座」	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・経験者どなたでも大歓迎です。
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10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	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 太極拳 500円 中国武術の太極拳をはじめてみませんか?	JA農家さんの 野菜即売会 10:00~ 売り切れ次第 終了	10:00~11:00 簡単ストレッチ・体操 500円 座位・立位の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					
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
10:00~12:00 お楽しみ映画観賞会 無料 上映内容は当日までのお楽しみ!!	10:00~11:00 紫ともさんの ストレッチ&簡単バレエ 500円 元宝塚娘役による簡単バレエ教室	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 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 (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 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!				
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
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!	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 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	定休日		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	13:00~14:00 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 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				
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
10:00~12:00 お楽しみ映画観賞会 無料 上映内容は当日までのお楽しみ!!	10:00~11:00 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♪	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	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 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♪	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 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!				
						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