

# 令和4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。

定休日: 毎週水曜日

※JA健康長寿倶楽部はこの各講座定員制にて開催しています

感染予防対策が整った講座から順次再開致します。飛沫の飛散・体の接触・1m以上の距離を保てない講座につきましては当面休止致します。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。

1日(水)			2日(木)			3日(金)			4日(土)		
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&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」			9:30～ ラジオ体操		
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 健康和太鼓教室 講師:佐藤 500円 和太鼓基礎レッスン			13:00～14:00 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			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♪		
5日(日)			6日(月)			7日(火)			8日(水)		
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 健康和太鼓教室 講師:佐藤 500円 和太鼓基礎レッスン			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! ※ボール貸出可能			9:30～ ラジオ体操		
12日(日)			13日(月)			14日(火)			15日(水)		
9:30～ ラジオ体操			10:00～11:00 健康和太鼓教室 講師:佐藤 500円 和太鼓基礎レッスン			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			9:30～ ラジオ体操		
10:00～11:00 映画観賞会 無料 上映内容はお楽しみ!!			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			13:00～14:00 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			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?		
19日(日)			20日(月)			21日(火)			22日(水)		
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 シニアレッスン～フレイル予防編～ 無料 講師:地域包括支援センター久が原・上池台			9:30～12:00 ペン習字(2階) 500円 きれいな文字を基礎から学べます!			9:30～ ラジオ体操		
26日(日)			27日(月)			28日(火)			29日(水)		
9:30～ ラジオ体操			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 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!			9:30～ ラジオ体操		
10:00～11:00 映画観賞会 無料 上映内容はお楽しみ!!			13:00～14:00 初心者の卓球 500円 講師:卓球連盟理事			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			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		
10:00～11:00 映画観賞会 無料 上映内容はお楽しみ!!			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♪			10:00～11:00 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			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 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 タオル体操 500円 タオルを使った簡単な体操です!			13:00～14:00 ペン習字(2階) 500円 きれいな文字を基礎から学べます!			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。		
30日(木)			30日(木)			30日(木)			30日(木)		
9:30～ ラジオ体操			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♪			9:30～12:00 ペン習字(2階) 500円 きれいな文字を基礎から学べます!			9:30～ ラジオ体操		

