

# JA健康長寿倶楽部

# 7月

令和4年

定休日:水曜日

☎ 0120-64-1165

営業時間:午前9時～午後5時

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。

1日(金)

2日(土)

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

10:00～11:00  
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  
講師:佐藤

500円 和太鼓基礎レッスン

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。

3日(日)

4日(月)

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

9日(土)

9:30～ラジオ体操

9:30～ラジオ体操

9:30～ラジオ体操

10:00～

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

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

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

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  
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  
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

10日(日)

11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

15日(金)

16日(土)

9:30～ラジオ体操

9:30～ラジオ体操

9:30～ラジオ体操

臨時休業

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!

初:10:00～中: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

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  
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  
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  
初心者の卓球

500円 講師:卓球連盟理事

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!

17日(日)

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

23日(土)

9:30～ラジオ体操

9:30～ラジオ体操

9:30～ラジオ体操

11:00～16:00  
思い出集荷  
(人形供養)

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

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

定休日

10:00～11:00  
ボクシングエクササイズ

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  
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  
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  
初心者の卓球

500円 講師:卓球連盟理事

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。

24日(日)

25日(月)

26日(火)

27日(水)

28日(木)

29日(金)

30日(土)

9:30～ラジオ体操

9:30～ラジオ体操

9:30～ラジオ体操

10:00～

映画観賞会

無料 上映内容はお楽しみ!!

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

初:10:00～中: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

定休日

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  
タオル体操

500円 タオルを使った簡単な体操です!

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♪

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!

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!

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

31日(日)

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

※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



JAKENKOCLUB

～Instagram～  
順次写真を投稿しております