

令和5年

3月



～卓球教終了後の貸出～

14:00～16:00の2時間お1人500円  
教室の当日に参加人数を確定します  
先生はいませんので  
完全な自主練習となります。  
※卓球教室参加者のみの貸出です



～Instagram～



～ホームページ～



～ライン追加～  
キャンセル連絡を受け付けています。  
追加の際にフルネームを送信下さい

☎0120-64-1165

営業時間: 午前9時～午後5時

定休日: 毎週水曜日

ラジオ体操AM9:30～  
毎週土曜・映画上映日

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.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  
定員人数も状況により変動がございます。  
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。ご理解ご協力をよろ  
しくお願い申し上げます。



スマートフォンステーションとは?

スマホを初めて使う方や、  
ちょっとした使い方が分  
からない方が気軽に相談  
できる場所です! いつで  
もご相談ください!

			水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日	4日
			定休日	10:00～11:00 ボイストレーニング 500円/定員20名	10:00～11:00 特別教室(写経仏・塗り絵) 無料/定員5名	10:00～11:00 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20名
				13:00～14:00 からだ年齢 測定会 無料/定員なし	13:00～14:00 ハーバリウム 4000円/定員10名	13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員12名
日曜日	月曜日	火曜日	8日	9日	10日	11日
5日	6日	7日	定休日	10:00～11:00 太極拳 500円/定員15名	倉持先生 健康和太鼓教室 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 500円/定員13名	10:00～11:00 簡単ストレッチ 体操 500円/定員20名
10:00～ お楽しみ 映画観賞会 無料/定員20名	10:00～11:00 紫ともさんの しなやかレッスン 500円/定員15名	10:00～11:00 美ウオーク& エクササイズ 500円/定員15名		9:30～12:00 ペン習字2階 500円/定員10名		13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員12名
			15日	16日	17日	18日
12日	13日	14日	定休日	10:00～11:00 健康長寿体操 500円/定員20名	10:00～11:00 紫ともさんの 簡単バレエ 500円/定員15名	10:00～11:00 簡単ストレッチ 体操 500円/定員20名
10:00～11:00 コグニサイズ 500円/定員10名	10:00～11:00 タオル体操 500円/定員20名	初級: 10:00～11:00 中級: 11:00～12:00 オカリナ教室 500円/定員6名		13:00～時間予約制 終活カフェ エンディングノートプレゼント		
			22日	23日	24日	25日
19日	20日	21日春分の日	定休日	9:30～12:00 ペン習字 500円/定員10名	倉持先生 健康和太鼓教室 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 500円/定員13名	10:00～11:00 タオル体操 500円/定員20名
JA健康長寿倶楽部 ☆健康☆ ウォーキング 事前予約 別紙参照	10:00～ お楽しみ 映画観賞会 無料/定員20名	10:00～11:00 ポールウォーキング 500円/定員12名		13:00～14:00 卓球教室 500円/定員8名		13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員12名
			29日	30日	31日	
26日	27日	28日	定休日	10:00～11:00 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20名	講師: 佐藤 健康和太鼓教室 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 500円/定員8名	
10:00～11:00 特別教室(写経仏・塗り絵) 無料/定員5名	10:00～11:00 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20名	初級: 10:00～11:00 中級: 11:00～12:00 オカリナ教室 500円/定員6名		13:00～14:00 写真教室 無料/定員5名		13:00～時間予約制 終活カフェ エンディングノートプレゼント