

令和5年

4月

☎0120-64-1165

営業時間: 午前9時～午後5時
定休日: 毎週水曜日



～ホームページ～



～Instagram～

ラジオ体操AM9:30～
毎週土曜日・日曜日



～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

土曜日

1日

10:00～11:00
簡単ストレッチ
体操
500円/定員20名

13:00～16:00
麻雀教室
500円/定員16名

8日

10:00～11:00
タオル体操
500円/定員20名

13:00～16:00
麻雀教室
500円/定員16名

15日

10:00～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

10:00～11:00
簡単ストレッチ
体操
500円/定員20名

13:00～16:00
麻雀教室
500円/定員16名

29日 昭和の日

10:00～11:00
簡単ストレッチ
体操
500円/定員20名

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
10:00～11:00 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20名	10:00～11:00 美ウォーク& エクササイズ 500円/定員15名	10:00～11:00 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20名	定休日	10:00～11:00 ボイストレーニング 500円/定員20名	講師: 佐藤・清水 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 タオル体操 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 特別教室(写経仏・塗り絵) 無料/定員5名		13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員16名
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
10:00～時間予約制 終活カフェ エンディングノートプレゼント	10:00～11:00 紫ともさんの しなやかレッスン 500円/定員15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	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～時間予約制 終活カフェ エンディングノートプレゼント
	13:00～14:00 特別教室(写経仏・塗り絵) 無料/定員5名	10:00～12:00 ペン習字2階 500円/定員10名		13:00～14:00 卓球教室 500円/定員8名		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
10:00～ お楽しみ 映画観賞会 無料/定員20名	10:00～11:00 健康長寿体操 500円/定員20名	10:00～11:00 ポールウォーキング 500円/定員12名	定休日	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 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
	13:00～14:00 卓球教室 500円/定員8名	13:00～14:00 ボイストレーニング 500円/定員20名			13:00～14:00 特別教室(写経仏・塗り絵) 無料/定員5名	13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員16名
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日 昭和の日
卓球貸出 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 貸出料500円 2名以上8名未満	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	定休日	10:00～11:00 コグニサイズ 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 簡単ストレッチ 体操 500円/定員20名
	13:00～14:00 写真教室 無料/定員5名	13:00～14:00 卓球教室 500円/定員8名		10:00～12:00 ペン習字2階 500円/定員10名		

30日

10:00～11:00
昭和歌謡を
歌いましょう
500円/定員20名

スマホステーション 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！

～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