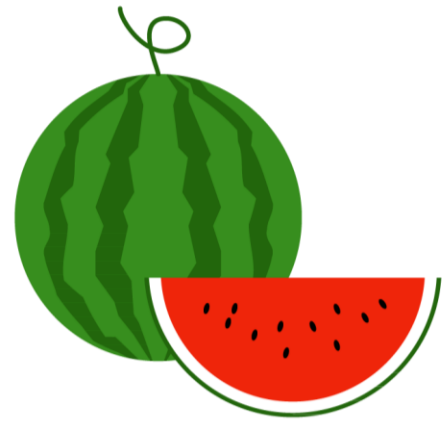


令和6年 7月

JA健康長寿倶楽部
☎ 0120-64-1165

03-6303-5441

営業時間: 午前9時～午後5時
定休日: 毎週水曜日・日曜日



ラジオ体操AM9:30～
毎週土曜日

毎週土曜日
天候等の理由により変更の場合も
あります

野菜販売
AM9:00から
無くなり次第終了



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	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	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 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 卓球教室 500円/定員8名		13:00～ お楽しみ 映画観賞会 無料/定員20名
日曜日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
休業日	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 特別教室(写経仏・塗り絵) 無料/定員5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	10:00～11:00 タオル体操 500円/定員20名
				10:00～12:00 ペン習字2階 500円/定員10名		13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名
	14日	15日 海の日	16日	17日	18日	19日
休業日			10:00～11:30 ポールウォーキング 500円/定員12名	定休日	10:00～11:00 きらきらウォーキングアップ (インナーマッスルを鍛えよう) 500円/定員15名	10:00～11:00 健康長寿体操 500円/定員20名
		13:00～ お楽しみ 映画観賞会 無料/定員20名	13:00～14:00 ボイストレーニング 500円/定員20名			
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
休業日	10:00～11:00 コグニサイズ 500円/定員10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 はつらつ! 健康体操 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	
	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		13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名
	28日	29日	30日	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>～卓球教室終了後の貸出～ 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。</p> </div>	
休業日	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	定休日			
	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				