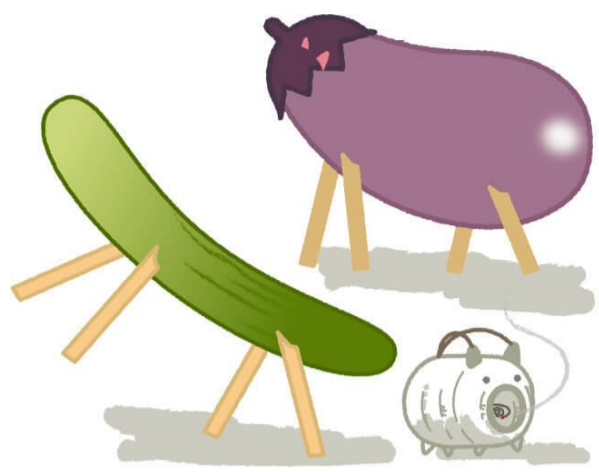


# 令和6年 8月

JA健康長寿倶楽部  
☎ 0120-64-1165  
↓つながらない時は↓  
**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

～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。  
※卓球教室参加者のみの貸出です



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



木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日 <b>野菜</b>
10:00～11:00 ボイストレーニング 500円/定員20名	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
13:00～14:00 からだ年齢 測定会 無料/定員なし		13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名
8日	9日	10日 <b>野菜</b>
10:00～11:00 太極拳 500円/定員15名	10:00～11:00 健康長寿体操 500円/定員20名	10:00～11:00 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20名
		13:00～ お楽しみ 映画観賞会 無料/定員20名
15日	16日	17日 <b>野菜</b>
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	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		13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名
22日	23日	24日 <b>野菜</b>
10:00～12:00 ペン習字1階 500円/定員10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 タオル体操 500円/定員20名
29日	30日	31日 <b>野菜</b>
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	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 卓球教室 500円/定員8名		13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
4日	5日	6日	7日
休業日		10:00～11:00 特別教室(写経仏・塗り絵) 無料/定員5名	定休日
	13:00～ お楽しみ 映画観賞会 無料/定員20名		
11日 山の日	12日 振替休日	13日	14日
休業日	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
		10:00～12:00 ペン習字2階 500円/定員10名	
18日	19日	20日	21日
休業日	10:00～11:00 シニアレッスン 介護は突然やってくる? 無料/25名	10:00～11:30 ポールウォーキング 500円/定員12名	定休日
	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	
25日	26日	27日	28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
	13:00～14:00 写真教室 無料/定員5名		