

# 令和6年 12月

Merry Christmas  
ご予約も  
12/28～1/4  
の間は  
お休みです

J A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

## 野菜販売会

7日・14日・21日(土)

9:00頃～

※状況により販売のない場合があります



～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

ラジオ体操 AM9:30～  
毎週土曜

はつらつ!健康体操は  
12月からお休みです

日曜日	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	7日 <b>野菜販売</b>
休業日		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 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20名	10:00～ お楽しみ 映画観賞会 無料/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 ヨガニサイズ 500円/定員10名		13:00～14:00 美ウォーク& エクササイズ 500円/定員15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
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日 <b>野菜販売</b>
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	10:00～11:00 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
	13:00～14:00 特別教室(写経仏・塗り絵) 無料/定員5名	13:00～15:00 ペン習字 500円/定員10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	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日 <b>野菜販売</b>
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	
	13:00～14:00 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		13:00～16:00 卓球トレーニング 500円/定員8名	13:00～ お楽しみ 映画観賞会 無料/定員20名	13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
10:00～ 館内スタンプラリー (安納芋プレゼント) 焼き芋& シクラメン販売	10:00～11:00 紫ともさんの 簡単バレエ 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 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20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	年末年始休業 12/28～1/4
	13:00～14:00 写真教室 無料/定員5名			13:00～15:00 ペン習字 500円/定員10名		
29日	30日	31日	<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。 ※卓球教室参加者のみの貸出です</p>			
休業日	年末年始休業 12/28～1/4	年末年始休業 12/28～1/4				