

# 令和8年 1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



ラジオ体操 AM9:30～  
毎週土曜日

～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



JAKENKOCLUB  
～インスタグラム～



～ホームページ～

木曜日	金曜日	土曜日
1日曜日	2日	3日
年末年始休業 12/28～1/4	年末年始休業 12/28～1/4	年末年始休業 12/28～1/4

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
年末年始休業 12/28～1/4	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	10:00～11:00 ボイストレーニング 500円/定員20名 13:00～14:00 健康 社交ダンス教室 500円/定員15名	定休日	10:00～11:00 太極拳 500円/定員15名 13:00～14:00 美ウォーク& エクササイズ 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 13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名
11日	12日成人の日	13日	14日	15日	16日	17日
休業日	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	10:00～11:00 オカリナ教室 500円/定員6名 13:00～15:00 ペン習字 500円/定員10名	定休日	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	10:00～11:00 特別教室(写経仏・塗り絵) 無料/定員5名 13:00～14:00 きらきらウォーミングアップ (インナーマッスルを鍛えよう) 500円/定員15名	13:00～ お楽しみ 映画観賞会 無料/定員20名
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24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 13:00～14:00 写真教室 無料/定員5名	10:00～11:30 ポールウォーキング 500円/定員12名 13:00～14:00 ボイストレーニング 500円/定員20名	定休日	13:00～15:00 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	13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
休業日		10:00～11:00 オカリナ教室 500円/定員6名 13:00～14:00 健康 社交ダンス教室 500円/定員15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 13:00～14:00 卓球教室 500円/定員8名	10:00～11:00 紫ともさんの 簡単バレエ 500円/定員15名 13:00～16:00 卓球トレーニング 500円/定員8名	10:00～11:00 健康長寿体操 500円/定員20名 13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名