

令和8年  
2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



～Instagram～



～ホームページ～



ラジオ体操 AM9:30～  
毎週土曜

| 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                                           |
| 休業日 | 10:00～11:00<br>昭和歌謡を<br>歌いましょう<br>500円/定員20名    | 10:00～11:00<br>美ウォーク&<br>エクササイズ<br>500円/定員15名 | 定休日 | 10:00～11:00<br>ボイストレーニング<br>500円/定員20名       |                                                               | 10:00～11:00<br>昭和歌謡を<br>歌いましょう<br>500円/定員20名 |
|     | 13:00～14:00<br>特別教室(写経仏・塗り絵)<br>無料/定員5名         |                                               |     | 13:00～14:00<br>卓球教室<br>500円/定員8名             | 13:00～14:00<br>きらきらウォーミングアップ<br>(インナーマッスルを鍛えよう)<br>500円/定員15名 | 13:00～<br>お楽しみ<br>映画観賞会<br>無料/定員20名          |
| 8日  | 9日                                              | 10日                                           | 11日 | 12日                                          | 13日                                                           | 14日                                          |
| 休業日 | 10:00～11:00<br>紫ともさんの<br>しなやかレッスン<br>500円/定員15名 | 10:00～11:00<br>オカリナ教室<br>500円/定員6名            | 定休日 | 10:00～11:00<br>太極拳<br>500円/定員15名             | 倉持先生<br>健康和太鼓教室<br>①10:00～11:00<br>②13:00～14:00<br>500円/定員13名 |                                              |
|     | 13:00～14:00<br>卓球教室<br>500円/定員8名                | 13:00～14:00<br>健康<br>社交ダンス教室<br>500円/定員15名    |     | 13:00～15:00<br>ペン習字<br>500円/定員10名            |                                                               | 13:00～16:00<br>麻雀教室<br>500円/定員20名            |
| 15日 | 16日                                             | 17日                                           | 18日 | 19日                                          | 20日                                                           | 21日                                          |
| 休業日 | 10:00～<br>お楽しみ<br>映画観賞会<br>無料/定員20名             | 10:00～11:30<br>ポールウォーキング<br>500円/定員12名        | 定休日 | 10:00～11:00<br>健康長寿体操<br>500円/定員20名          |                                                               | 10:00～11:00<br>タオル体操<br>500円/定員20名           |
|     | 13:00～16:00<br>卓球トレーニング<br>500円/定員8名            | 13:00～14:00<br>ボイストレーニング<br>500円/定員20名        |     | 13:00～14:00<br>コグニサイズ<br>500円/定員10名          | 13:00～14:00<br>卓球教室<br>500円/定員8名                              | 13:00～16:00<br>麻雀教室<br>500円/定員20名            |
| 22日 | 23日 天皇誕生日                                       | 24日                                           | 25日 | 26日                                          | 27日                                                           | 28日                                          |
| 休業日 | 10:00～11:00<br>紫ともさんの<br>簡単バレエ<br>500円/定員15名    | 10:00～11:00<br>オカリナ教室<br>500円/定員6名            | 定休日 | 10:00～11:00<br>昭和歌謡を<br>歌いましょう<br>500円/定員20名 | 倉持先生<br>健康和太鼓教室<br>①10:00～11:00<br>②13:00～14:00<br>500円/定員13名 | 10:00～11:00<br>健康長寿体操<br>500円/定員20名          |
|     | 13:00～14:00<br>写真教室<br>無料/定員5名                  | 13:00～14:00<br>健康<br>社交ダンス教室<br>500円/定員15名    |     | 13:00～15:00<br>ペン習字<br>500円/定員10名            |                                                               | 13:00～16:00<br>麻雀教室<br>500円/定員20名            |



～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

