

令和8年

4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



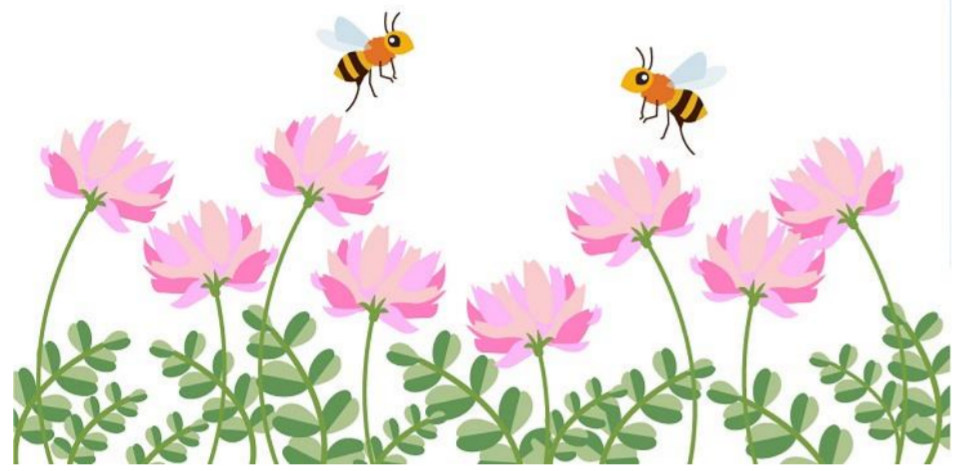
～ホームページ～



JAKENKOCUB  
～インスタグラム～



～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



|     |  |   | 水曜日             | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日                                 |
|-----|--|---|-----------------|--|---|-------------------------------------|
|     |  |   | 1日              | 2日   | 3日  | 4日                                  |
|     |  |   | 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>美ウォーク&<br>エクササイズ<br>500円/定員15名                 |                                     |
|     |  |   |                 | 13:00～14:00<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>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   |
| 日曜日 | 月曜日  | 火曜日   | 8日              | 9日   | 10日   | 11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>健康<br>社交ダンス教室<br>500円/定員15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 | 10:00～11:00<br>健康長寿体操<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>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 |                 | 13:00～16:00<br>麻雀教室<br>500円/定員20名            |   |                                     |
| 12日 | 13日  | 14日   | 15日             | 16日  | 17日   | 18日                                 |
| 休業日 | 10:00～<br>お楽しみ<br>映画観賞会<br>無料/定員20名          | 10:00～11:00<br>オカリナ教室<br>500円/定員6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>紫ともさんの<br>しなやかレッスン<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>卓球トレーニング<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                    | 13:00～16:00<br>麻雀教室<br>500円/定員20名   |
| 19日 | 20日  | 21日   | 22日             | 23日  | 24日   | 25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 | 10:00～11:30<br>ポールウォーキング<br>500円/定員12名                        | 定休日             |  | 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>卓球教室<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                        |                 | 13:00～15:00<br>ペン習字<br>500円/定員10名            |   | 13:00～<br>お楽しみ<br>映画観賞会<br>無料/定員20名 |
| 26日 | 27日  | 28日   | 29日             | 30日  |   |                                     |
| 休業日 |  | 10:00～11:00<br>オカリナ教室<br>500円/定員6名                            | 昭和の日<br><br>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 |   |                                     |
|     | 13:00～14:00<br>写真教室<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>ヨガニサイズ<br>500円/定員10名          |   |                                     |