地域の為の【新プロジェクト】 ”健康”と”生きがい探し”を一緒に楽しみませんか～

自宅でできる呼吸法・ストレッチ等で体も心も生き生き！

7月スケジュール

		10時～12時	11時～12時半	14時～16時	19時～20時半
1	日				
2	月		心体のいやし(平川): 体育館		はつらつエアロ(リセス): 荘島体育館
3	火	第4週へ			
4	水		楽しかヨガ(戸澤): 体育館		健康太極拳(竹之内): 荘島コミセン
5	木	安心生き生き(江上): 篠山コミセン			楽しかヨガ(戸澤): 体育館
6	金	はつらつエアロ(関): 篠山コミセン		脳を元気に(野崎) 荘島コミセン	団塊・シニア(江上): 市役所3階
7	土				
8	日				
9	月		第4週へ		第4週へ
10	火	脳を元気に(土師) 荘島体育館			
11	水	楽しかヨガ(戸澤): 体育館			健康太極拳(竹之内): 荘島コミセン
12	木	安心生き生き(江上): 篠山コミセン			楽しかヨガ(戸澤): 体育館
13	金	はつらつエアロ(関): 篠山コミセン		脳を元気に(野崎) 荘島コミセン	団塊・シニア(江上): 市役所3階
14	土				
15	日				
16	月	海の日(祝日はお休みで振替となります)			
17	火	脳を元気に(土師) 荘島体育館			
18	水		楽しかヨガ(戸澤): 体育館		健康太極拳(竹之内): 篠山コミセン
19	木	安心生き生き(江上): 篠山コミセン			楽しかヨガ(戸澤): 体育館
20	金	はつらつエアロ(関): 篠山コミセン		脳を元気に(野崎) 荘島コミセン	団塊・シニア(江上): 市役所3階
21	土				
22	日				
23	月		心体のいやし(平川): 体育館		はつらつエアロ(リセス): 荘島体育館
24	火	脳を元気に(土師) 荘島体育館			
25	水				
26	木				
27	金				
28	土				
29	日				
30	月		心体のいやし(平川): 体育館		はつらつエアロ(リセス): 荘島体育館
31	火				

※月会費3,000円でお好きな運動系講座(1.5時間)を月6回選択受講できます

※7月からの新講座”脳を元気に”は、座学1時間～軽運動1時間の2時間コースで月会費1,000円です

※”安心生き生き”及び”新現役(団塊シニア)”講座も、7月より月会費1,000円(月3回)となります

※新現役(団塊シニア)講座の時間は、19時半～21時となります

※今なら①入会金500円 ②受講者ふれあいカードで4つの特典 ③人気のオリジナルタオルプレゼント

※従来の運動系受講者が新講座”脳を元気に””安心生き生き””団塊シニア”を追加受講時は月会費+500円です

※場所は、荘島体育館・篠山及び荘島コミュニティセンター・市役所他(各コースの右側に表示)

※会費は、前月末迄にご持参頂くか、下記銀行(名義:NPO法人城南健康ふれあい倶楽部)のATMをご利用下さい

ゆうちょATM(記号:17480、番号:7640223) 筑邦銀行ATM(店番:002、普通:3017562)