平成24年8月27日更新

もう少しで食欲・スポーツ・読書の秋です～～自宅でできる呼吸法・ストレッチを継続しましょう！

”健康”と”生きがい探し”を応援します

9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	土				
2	日				
3	月		心体のいやし(平川):荘島体育館		はつらつエアロ(リセス):荘島体育館
4	火	脳を元気に(土師):荘島コミセン			
5	水		楽しかヨガ(戸澤):荘島体育館		健康太極拳(竹之内):篠山コミセン
6	木	安心活き生き(江上):篠山コミセン			楽しかヨガ(戸澤):荘島体育館
7	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
8	土				
9	日		↘ 10時～11時半		
10	月		心体のいやし(平川): 金丸コミセン		はつらつエアロ(リセス):荘島体育館
11	火	第4週に振替			
12	水		楽しかヨガ(戸澤):荘島体育館		健康太極拳(竹之内):篠山コミセン
13	木	安心活き生き(江上):篠山コミセン	↗ 10時～11時半		楽しかヨガ(戸澤):荘島体育館
14	金	はつらつエアロ(関):荘島コミセン		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
15	土				
16	日	倶楽部役員会(9時～10時半)・正会員会議(10時半～12時半):市役所3階会議室			
17	月	第3回グラウンドゴルフ大会開催:両替町公園(市役所西側)10時～12時半			
18	火	脳を元気に(土師):荘島コミセン			
19	水		楽しかヨガ(戸澤):荘島体育館		健康太極拳(竹之内):荘島コミセン
20	木	安心活き生き(江上):篠山コミセン			楽しかヨガ(戸澤):荘島体育館
21	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
22	土	秋分の日			
23	日				
24	月		心体のいやし(平川):荘島体育館		はつらつエアロ(リセス):荘島コミセン
25	火	脳を元気に(土師):荘島コミセン			↗ 19時半～21時
26	水				
27	木				
28	金				
29	土				
30	日				

※月会費3，000円でお好きな運動系講座(1．5時間)を月6回どれでも選択受講できます
※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
※”安心活き生き(アイパッド教室)”及び”新現役(団塊シニア)”講座も、月会費1，000円(月3回)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
※運動系受講者が新講座”脳を元気に””安心活き生き””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)