

食欲・スポーツ・読書の秋～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

10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	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
2	火	脳を元気に(土師): 荘島コミセン			
3	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
4	木	安心生き生き(江上): 篠山コミセン			楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館
5	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
6	土				
7	日				
8	月	体育の日			
9	火	脳を元気に(土師): 荘島コミセン			
10	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
11	木	安心生き生き(江上): 篠山コミセン			楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館
12	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
13	土				
14	日				
15	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
16	火	脳を元気に(土師): ?			
17	水		第5週に振替		健康太極拳(竹之内): 荘島コミセン
18	木	安心生き生き(江上): 篠山コミセン			楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館
19	金	第5週に振替		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
20	土				
21	日				
22	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
23	火				
24	水				
25	木				
26	金	はつらつエアロ(関): 篠山コミセン			
27	土				
28	日				
29	月				
30	火				
31	水		楽しかヨガ(戸澤): 篠山コミセン		

※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

※”安心生き生き(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)