

食欲・スポーツ・読書の秋～自宅のできる呼吸法・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

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

- ※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)