

寒さに負けず”健康第一”で、本年も元気な身体創りで頑張っていきましょう！

”健康”と”生きがい探し”を応援します

1月スケジュール				
	10時～12時	11時～12時半	13時～15時	19時～20時半
1	火	お正月		
2	水			
3	木			
4	金			
5	土			
6	日			
7	月		心体のいやし(平川): 荘島体育館	はつらつエアロ(塩月): 荘島体育館
8	火			脳を元気に(土師): 荘島体育館
9	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
10	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
11	金	はつらつエアロ(関): 篠山コミセン		新現役(江上): 市役所3階
12	土			
13	日			
14	月	成人の日		
15	火			脳を元気に(土師): 荘島体育館
16	水		楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館	第5週へ
17	木	第5週へ		楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館
18	金	はつらつエアロ(関): 篠山コミセン		新現役(江上): 市役所3階
19	土			
20	日			
21	月		心体のいやし(平川): 未定	はつらつエアロ(塩月): 荘島体育館
22	火			脳を元気に(土師): 荘島体育館
23	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
24	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
25	金	はつらつエアロ(関): 篠山コミセン		新現役(江上): 市役所3階
26	土			
27	日			
28	月		心体のいやし(平川): 荘島体育館	はつらつエアロ(塩月): 荘島体育館
29	火			
30	水			健康太極拳(竹之内): 篠山コミセン
31	木	安心生き生き(江上): 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～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(月3回)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)