

寒～い日が続きますが、寒さや風邪にもめげず”健康第一”で頑張りましょう！

”健康”と”生きがい探し”を応援します

2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 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
2 土				
3 日	倶楽部1周年セミナー・新年会			
4 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
5 火			脳を元気に(土師):荘島体育館	
6 水		楽しかヨガ(戸澤):荘島体育館		健康太極拳(竹之内):荘山コミセン
7 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
8 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
9 土				
10 日				
11 月	建国記念の日			
12 火			脳を元気に(土師):荘島体育館	
13 水		楽しかヨガ(戸澤):荘島体育館		健康太極拳(竹之内):荘山コミセン
14 木	第4週へ			楽しかヨガ(戸澤):荘島体育館
15 金	はつらつエアロ(関):篠山コミセン			第4週へ
16 土				
17 日				
18 月		心体のいやし(平川):荘島体育館		↓翌日に変更↓
19 火			第4週へ	はつらつエアロ(塩月):荘島体育館
20 水		楽しかヨガ(戸澤):荘島体育館		健康太極拳(竹之内):荘山コミセン
21 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
22 金				新現役(江上):市役所3階
23 土				
24 日				
25 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
26 火			脳を元気に(土師):荘島体育館	
27 水				
28 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)