

愈々暖かな春がもうすぐです！ 出来るだけ多くの講座を体感しましょう！

”健康”と”生きがい探し”を応援します

3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					
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		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	
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	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	
15	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	
16	土					
17	日					
18	月		心体のいやし(平川):荘島体育館		第4週へ	
19	火			第4週へ		
20	水	祝日 認知症予防実践セミナー:市役所くるみホール				
21	木	安心生き生き(江上):篠山コミセン			第4週へ	
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		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	
28	木				楽しかヨガ(戸澤):荘島体育館	
29	金					
30	土					
31	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～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)