

長～い冬が終わり、1年で一番解放感のある春です。心体もリフレッシュを！！

”健康”と”生きがい探し”を応援します

4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 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
2 火			脳を元気に(土師): 荘島体育館	
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			新現役(江上): 市役所3階
6 土				
7 日				
8 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
9 火			脳を元気に(土師): 荘島体育館	
10 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
11 木	安心生き生き(江上): 篠山コミセン			第4週へ
12 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
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(塩月): 荘島体育館
16 火			脳を元気に(土師): 荘島体育館	
17 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
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	はつらつエアロ(関): 篠山コミセン			新現役(江上): 市役所3階
20 土				
21 日				
22 月				
23 火				
24 水	楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館			
25 木				楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館
26 金				
27 土				
28 日				
29 月	祝日 : 昭和の日			
30 火				

※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)