

平成25年4月23日

愈々、5月28日(火)専用施設”ふれあいほ～る”がオープンです！ お楽しみに～

		5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	水				
2	木				
3	金	憲法記念日			
4	土	みどりの日			
5	日	こどもの日			
6	月	振替休日			
7	火			第5週へ	
8	水		楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館		
9	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
10	金	はつらつエアロ(大田): 篠山コミセン			新現役(江上): 市役所3階
11	土				
12	日	◇11時～13時 倶楽部総会 ◇13時半～15時『笑ってストレス解消』セミナー: 市役所2階くすみホール			
13	月		心体のいやし(富永): 荘島体育館		はつらつエアロ(塩月): 荘島体育館
14	火			脳を元気に(土師): 荘島体育館	
15	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
16	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
17	金	はつらつエアロ(大田): 篠山コミセン			新現役(江上): 市役所3階
18	土	◇14時～16時『健康3原則セミナー第一弾!』: 市役所2階くすみホール			
19	日				
20	月		心体のいやし(富永): 荘島体育館		はつらつエアロ(塩月): 荘島体育館
21	火			脳を元気に(土師): 荘島体育館	
22	水		第5週へ		健康太極拳(竹之内): 荘島コミセン
23	木	第5週へ			楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館
24	金	第5週へ			第5週へ
25	土				
26	日	◇14時～16時『健康3原則セミナー第二弾!』: 市役所2階くすみホール			
27	月		※4月22日に振替		※4月22日に振替
28	火	無料体験期間(5/28～6/3): 場所⇒『ふれあいほ～る』			
29	水				
30	木				
31	金				

※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)