

月間スケジュール(7月)

	10:00～	13:00～(13:30～)	15:30～	17:30～	19:00～
1 月	楽楽ボディフィット	笑癒学健康講座	イキイキ脳トレ体操	スポーツバイキング	骨盤ケア
2 火	フリー	脳を元気に	フリー	なりきりダンス(子ども)	ソフトエアロ
3 水	楽しかヨガ	アイパッド脳トレ	フリー	キッズヒップホップ	健康太極拳
4 木	安心生き生き	健康新3原則講座	健康スポーツダンス	スポーツバイキング	シェイプアップヨガ
5 金	にこにこエクササイズ	若返り整体	幼児向け無料開放	アンビシャス新空手	キックボクササイズ 新現役⇒第4週へ
6 土	4世代で楽しむスポーツバイキング	子ども物創り体験①	フリー	フリー	フリー
7 日	住みやすい中央町を語る会	14:00～16:00 地域の達人展示会(けん玉先生のけん玉教室)			休館
8 月	楽楽ボディフィット	笑癒学健康講座	イキイキ脳トレ体操	スポーツバイキング	骨盤ケア
9 火	貯筋運動	脳を元気に	フリー	なりきりダンス(子ども)	ソフトエアロ
10 水	楽しかヨガ	アイパッド脳トレ	フリー	キッズヒップホップ	健康太極拳
11 木	安心生き生き	健康新3原則講座	健康スポーツダンス	スポーツバイキング	シェイプアップヨガ
12 金	にこにこエクササイズ	若返り整体	幼児向け無料開放	アンビシャス新空手	キックボクササイズ 新現役(団塊シニア)
13 土	世界遺産を巡る体験記	マジックショー&体験	思い出の映画鑑賞	フリー	予約済み(19:00～)
14 日	休館日				
15 月	海の日(休館日)				
16 火	貯筋運動	脳を元気に	フリー	なりきりダンス(子ども)	ソフトエアロ
17 水	楽しかヨガ	アイパッド脳トレ	フリー	キッズヒップホップ	健康太極拳
18 木	安心生き生き	健康新3原則講座	健康スポーツダンス	スポーツバイキング	シェイプアップヨガ
19 金	にこにこエクササイズ	若返り整体	幼児向け無料開放	アンビシャス新空手	キックボクササイズ 新現役(団塊シニア)
20 土	問屋街未来プロジェクト	子ども物創り体験②	久留米寺子屋	休館	
21 日	健康365セミナー	フリー	フリー	フリー	休館
22 月	フリー	笑癒学健康講座	イキイキ脳トレ体操	スポーツバイキング	骨盤ケア
23 火	貯筋運動(振替)	フリー	フリー	なりきりダンス(子ども)	笑いの効果と活用セミナー
24 水	楽しかヨガ	アイパッド脳トレ	フリー	フリー	健康太極拳
25 木	月替わりのお楽しみ企画	癒しリンパマッサージ	楽しいアート&クラフト	子ども無料開放	はつらつエクササイズ
26 金	初めての健康ダーツ	イキイキ健康体操	幼児向け無料開放	アンビシャス新空手	キックボクササイズ 新現役(団塊シニア)
27 土	有馬藩の歴史を学ぶ	子ども昔遊びの広場	気軽に楽しく歌う会	フリー	和洋楽器トリオコンサート
28 日	予約済み(10:00～15:00)		フリー	フリー	休館
29 月	楽楽ボディフィット(振替)	フリー	フリー	フリー	フリー
30 火	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
31 水	休館			キッズヒップホップ(振替)	休館

※フリーの時間帯は、ほ～る施設をお貸しできます(詳細は事務局へお問い合わせ下さい)

※上記講座を自由に選択可(月3回:2500円、月4回:3000円、月6回:4000円、月8回:5000円)

※初回体験無料 ※入会金500円 ※家族割引・シニア(75歳以上)割引あり

⇒認知症予防実践講座(月3回:2000円、月4回:2500円)

お申し込み・お問合せ ⇒ 0942-35-0212 NPO法人 城南健康ふれあい倶楽部
090-8298-6230(横道) 事務局:久留米市中央町35-1あきない通り西原“ふれあいほ～る”
Eメール:kenkou@117fureai.org