

## 8月スケジュール

|      | 10:00～                                  | 13:00～(13:30～) | 15:30～        | 17:30～    | 19:00～                  |           |          |           |           |        |
|------|---|----------------|---------------|-----------|-------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|--------|
| 1 木  | 安心生き生き                                  | -              | 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               |           |          |           |           |        |
| 2 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               |           |          |           |           |        |
| 3 土  | 4世代スポーツバイキング                            | -              | 「水の祭典」準備のため休館 |           |                         |           |          |           |           |        |
| 4 日  | 休館日(水の祭典)11:00～16:00 JR久留米駅前にてステージ&イベント |                |               |           |                         |           |          |           |           |        |
| 5 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 | 筑後花火大会                  |           |          |           |           |        |
| 6 火  | 貯筋運動                                    | 脳を元気に          | -             | なりきりダンス   | ソフトエアロ                  |           |          |           |           |        |
| 7 水  | 楽しかヨガ                                   | アイパッド脳トレ       | -             | キッズヒップホップ | 健康太極拳                   |           |          |           |           |        |
| 8 木  | 安心生き生き                                  | ストローアート体験      | 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               |           |          |           |           |        |
| 9 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<br>新現役(団塊シニア) |           |          |           |           |        |
| 10 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      | -         | ジャズコンサート                |           |          |           |           |        |
| 11 日 | -                                       | スポーツけん玉教室      | -             | -         | 休館                      |           |          |           |           |        |
| 12 月 | お盆休み                                    |                |               |           |                         |           |          |           |           |        |
| 13 火 |   |                |               |           |                         |           |          |           |           |        |
| 14 水 |   |                |               |           |                         |           |          |           |           |        |
| 15 木 |   |                |               |           |                         |           |          |           |           |        |
| 16 金 |   |                |               |           |                         |           |          |           |           |        |
| 17 土 | お盆休み                                    |                |               |           |                         |           |          |           |           |        |
| 18 日 |   |                |               |           |                         | 健康365セミナー | 無料開放     | -         | 地球と星空について |        |
| 19 月 |   |                |               |           |                         | 楽楽ボディフィット | カンフー体験   | イキイキ脳トレ体操 | スポーツバイキング | 骨盤ケア   |
| 20 火 |   |                |               |           |                         | 貯筋運動      | 脳を元気に    | -         | なりきりダンス   | ソフトエアロ |
| 21 水 |   |                |               |           |                         | 楽しかヨガ     | アイパッド脳トレ | -         | キッズヒップホップ | 健康太極拳  |
| 22 木 | 安心生き生き                                  | 癒しリンパマッサージ     | 楽しいアート&クラフト   | スポーツバイキング | シェイプアップヨガ               |           |          |           |           |        |
| 23 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<br>新現役(団塊シニア) |           |          |           |           |        |
| 24 土 | 問屋街未来プロジェクト                             | 子ども昔遊びの広場      | 気軽に楽しく歌う会     | -         | 野田かつひこギター               |           |          |           |           |        |
| 25 日 | -                                       | 心理学を学ぼう        | -             | -         | 休館                      |           |          |           |           |        |
| 26 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                    |           |          |           |           |        |
| 27 火 | 貯筋運動                                    | 脳を元気に          | -             | なりきりダンス   | ソフトエアロ                  |           |          |           |           |        |
| 28 水 | 楽しかヨガ                                   | アイパッド脳トレ       | -             | キッズヒップホップ | 健康太極拳                   |           |          |           |           |        |
| 29 木 | 城南中学校美術部                                | 予約済み           | 健康スポーツダンス     | 子ども無料体験   | はつらつエクササイズ              |           |          |           |           |        |
| 30 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<br>新現役(団塊シニア) |           |          |           |           |        |
| 31 土 | 色彩心理学                                   | 休館             |               | -         | -                       |           |          |           |           |        |

※フリーの時間帯は、ほ～るをお貸しできます ⇒ 詳細は事務局へ！

※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

☆土日の詳細は「土日スケジュール」をご覧ください。300円～1,000円で参加できるイベント多数あり(事前申込制)☆

⇒認知症予防実践講座(月3回:2000円、月4回:2500円)

⇒子ども元気っ子コース(月3回:2000円、月4回:2500円) ※2つのコース選択で500円割引

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

or 090-8298-6230

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-mail kenkou@117fureai.org