

厳しい寒さが続きますが、風邪や体調に留意し、“健康第一”で頑張っていきましょう！

## 《2月スケジュール》

		10:00～	13:30～	15:30～	17:30～	19:00～
1	土	予約済(カラダ改善M)	—	—	—	予約済:ZUNBA
2	日	新年会(健康セミナー及び懇親会)			—	—
3	月	美ストレッチ	—	—	元気っ子9楽部	—
4	火	—	—	—	篠山小 体育館	ソフトピラティス
5	水	楽しかヨガ	アイパッド脳トレ	—	キッズ hip hop	健康太極拳
6	木	認知症を防ごう	—	—	ネイティブ英会話	シェイプアップヨガ
7	金	ストレッチヨガ	—	幼児向け無料開放	元気っ子9楽部	新現役(団塊シニア)
8	土	—	—	—	—	予約済:ZUNBA
9	日	休館日				
10	月	美ストレッチ	予約済(地域)		元気っ子9楽部	—
11	火	休館日(建国記念日)				
12	水	楽しかヨガ	アイパッド脳トレ	—	キッズ hip hop	健康太極拳
13	木	認知症を防ごう	エンディングノート	—	ネイティブ英会話	シェイプアップヨガ
14	金	ストレッチヨガ	—	幼児向け無料開放	元気っ子9楽部	新現役(団塊シニア)
15	土	お灸教室	予約済:第5回薬草セミナー(14時～16時)		予約済(カラダ改善M)	予約済:ZUNBA
16	日	—	予約済:社交ダンス(14:30～)		—	—
17	月	美ストレッチ	—	—	元気っ子9楽部	—
18	火	—	オレンジサロン(14時～16時)		篠山小 体育館	ソフトピラティス
19	水	楽しかヨガ	アイパッド脳トレ	—	キッズ hip hop	健康太極拳
20	木	認知症を防ごう	—	—	ネイティブ英会話	シェイプアップヨガ
21	金	ストレッチヨガ	—	幼児向け無料開放	元気っ子9楽部	新現役(団塊シニア)
22	土	—	予約済(団塊シニア歌声フレンズ)		—	—
23	日	薬草料理教室(篠山コミセン)	—	—	—	休館
24	月	—	—	—	元気っ子9楽部	—
25	火	—	団塊シニアサロン(14時～16時)		篠山小 体育館	ソフトピラティス
26	水	楽しかヨガ	—	—	キッズ hip hop	健康太極拳
27	木	—	癒しリンパマッサージ	—	ネイティブ英会話	—
28	金	—	—	幼児向け無料開放	元気っ子9楽部	—

※一線の時間帯は、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

☆土日は、300円～1,000円で参加できるイベントです(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  
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