

様のお蔭で、ふれあいほ～る1周年になります！ 梅雨にも負けず継続は力なりです

《6月スケジュール》

		10:00～	13:30～	17:00～	19:30～
1	日	☆ふれあいほ～る1周年記念☆			
2	月	棒を使った健康体操	ほっとカフェ中央町	自由遊び	ZUMBA(ズンパ)
3	火	美ストレッチ	団塊シニアサロン	体育教室(篠山小)	ソフトピラティス
4	水	楽しかヨガ	アイパッドで脳トレ	キッズ hip hop	健康太極拳
5	木	認知症を防ごう	第3の人生に備える	ネイティブ英会話	リフレッシュヨガ
6	金	心身スッキリ	ほっとカフェ中央町	楽しく学ぶ空手入門	新現役(団塊シニア)
7	土	—	—	—	—
8	日	休館日(篠山校区運動会)			
9	月	棒を使った健康体操	ほっとカフェ中央町	自由遊び	ZUMBA(ズンパ)
10	火	美ストレッチ	団塊シニアサロン	体育教室(篠山小)	ソフトピラティス
11	水	楽しかヨガ	アイパッドで脳トレ	キッズ hip hop	健康太極拳
12	木	認知症を防ごう	健康セルフリンパ	ネイティブ英会話	リフレッシュヨガ
13	金	心身スッキリ	ほっとカフェ中央町	楽しく学ぶ空手入門	新現役(団塊シニア)
14	土	貸し:書道教室	貸し:ダーツ(15時～)	—	—
15	日	まちゼミ(大人講座)	休館		
16	月	棒を使った健康体操	ほっとカフェ中央町	自由遊び	ZUMBA(ズンパ)
17	火	美ストレッチ	団塊シニアサロン	体育教室(篠山小)	ソフトピラティス
18	水	楽しかヨガ	アイパッドで脳トレ	キッズ hip hop	健康太極拳
19	木	認知症を防ごう	第3の人生に備える	ネイティブ英会話	リフレッシュヨガ
20	金	心身スッキリ	ほっとカフェ中央町	楽しく学ぶ空手入門	新現役(団塊シニア)
21	土	貸し:書道教室	まちゼミ(子ども講座)	ダーツ&けん玉交流会(17:00～21:00)	
22	日	休館日			
23	月	棒を使った健康体操	ほっとカフェ中央町	自由遊び	ZUMBA(ズンパ)
24	火	美ストレッチ	まちゼミ(大人講座)	体育教室(篠山小)	ソフトピラティス
25	水	楽しかヨガ	ほっとカフェ運営会議	キッズ hip hop	健康太極拳
26	木	まちゼミ(大人講座)	健康セルフリンパ	ネイティブ英会話	リフレッシュヨガ
27	金	心身スッキリ	ほっとカフェ中央町	楽しく学ぶ空手入門	—
28	土	貸し:書道教室	団塊ふれあいソング	—	—
29	日	ほ～る休館日(東九州けん玉大会! 場所:篠山小学校体育館)			
30	月	—	—	—	—

※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)

※月会費:3,000円(基本4回:上記講座を自由に選択可)、回数1回増で+500円(8回=5,000円)

※初回体験無料

※入会金500円

※土日は、各種イベントや貸しホールとして利用できます(事前申込制)

⇒認知症予防講座(月3回:2000円)

⇒元気っ子9楽部(月4回:3,000円)

お申し込み・お問合せ ⇒ 0942-35-0212 090-8298-6230(横道)
Eメール:kenkou@117fureai.org