

愈々、夏本番！ 汗をかく事は熱中症対策にもなります。適度な運動を継続しましょう！

《8月スケジュール》

		10:00～	13:30～	17:00～	19:30～	
1	金	心身スッキリ	ほっとカフェ中央町	—	新現役(団塊シニア)	
2	土	貸し:書道教室	—	—	—	
3	日	休館日				
4	月	臨時休館(久留米:水の祭典)				
5	火	美ストレッチ	—	体育教室(篠山小)	ソフトピラティス	
6	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	
7	木	認知症を防ごう	—	ネイティブ英会話	リフレッシュヨガ	
8	金	心身スッキリ	ほっとカフェ中央町	—	新現役(団塊シニア)	
9	土	貸し:書道教室	—	—	貸し:あきない祭	
10	日	けん玉教室	貸し:健康の集い(13:00～16:30)		—	
11	月	—	ほっとカフェ中央町	自由遊び	ZUMBA(ズンバ)	
12	火	大掃除		休館		
13	水	お盆休暇				
14	木					
15	金					
16	土	貸し:書道教室	大掃除		—	
17	日	役員会	休館日			
18	月	まちゼミキッズ	ほっとカフェ中央町	自由遊び	ZUMBA(ズンバ)	
19	火	美ストレッチ	—	体育教室(篠山小)	ソフトピラティス	
20	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	
21	木	認知症を防ごう	—	ネイティブ英会話	リフレッシュヨガ	
22	金	心身スッキリ	ほっとカフェ中央町	—	新現役(団塊シニア)	
23	土	貸し:ビューティフォーラム(9:00～17:00)				—
24	日	まちゼミキッズ	休館日			
25	月	—	ほっとカフェ中央町	自由遊び	ZUMBA(ズンバ)	
26	火	美ストレッチ	ほっとカフェ運営委員会	体育教室(篠山小)	ソフトピラティス	
27	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	
28	木	認知症を防ごう	—	ネイティブ英会話	リフレッシュヨガ	
29	金	心身スッキリ	ほっとカフェ中央町	—		
30	土	貸し:書道教室	—	—	気楽なふれあいソング	
31	日	モニター・正会員会議	休館			

※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