

さわやかな食欲・運動・読書の秋も近づいてきます！ 夏の疲れを癒しながら活動を！

《9月スケジュール》

		10:00～	13:30～	17:00～	19:30～
1	月	—	ほっとカフェ中央町	自由遊び	ZUMBA(ズンバ)
2	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
3	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
4	木	認知症を防ごう	—	ネイティブ英会話	リフレッシュヨガ
5	金	—	ほっとカフェ中央町	—	新現役(団塊シニア)
6	土	—	—	—	—
7	日	認知症予防実践セミナー			
8	月	—	ほっとカフェ中央町	自由遊び	ZUMBA(ズンバ)
9	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
10	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
11	木	認知症を防ごう	—	ネイティブ英会話	リフレッシュヨガ
12	金	—	ほっとカフェ中央町	—	新現役(団塊シニア)
13	土	貸し:書道教室	—	—	—
14	日	休館日			
15	月	休館日(敬老の日)			
16	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
17	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
18	木	認知症を防ごう	—	ネイティブ英会話	リフレッシュヨガ
19	金	—	ほっとカフェ中央町	—	新現役(団塊シニア)
20	土	貸し:書道教室	—	—	—
21	日	休館日			
22	月	—	ほっとカフェ中央町	自由遊び	ZUMBA(ズンバ)
23	火	休館日(秋分の日)			
24	水	楽しかヨガ	—	キッズ hip hop	健康太極拳
25	木	—	音トレ&楽レク	ネイティブ英会話	リフレッシュヨガ
26	金	ストレッチ&スロトレ	ほっとカフェ中央町	—	—
27	土	貸し:書道教室	貸し:歌声フレンズ	—	—
28	日	お灸教室	休館		
29	月	—	ほっとカフェ中央町	自由遊び	ZUMBA(ズンバ)
30	火	美ストレッチ	—	体育教室(篠山小)	ソフトピラティス

※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