

段々と秋も深まり、冬支度の季節になりますが、身体は活発に動かしましょう！

## 《11月スケジュール》

		10:00～	13:30～	17:00～	19:30～	
1	土	第5回あきない祭(10:00～16:00)				
2	日	貸し:音楽祭着替え・練習(9:00～15:00)			貸し:ダンス(19:00～20:30)	
3	月	休館日(文化の日)				
4	火	美ストレッチ	団塊シニアサロン	体育教室(篠山小)	—	
5	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	
6	木	認知症を防ごう	音トレ・楽レク	ネイティブ英会話		
7	金	ストレッチ&スロトレ	ほっとカフェ中央町	アクティブキッズ	ソフトピラティス	
8	土	貸し:書道教室	—	—	—	
9	日	休館日				
10	月	—	ほっとカフェ中央町	アクティブキッズ	ZUMBA(ズンバ)	
11	火	美ストレッチ	団塊シニアサロン	体育教室(篠山小)	—	
12	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	
13	木	認知症を防ごう	音トレ・楽レク	ネイティブ英会話		
14	金	ストレッチ&スロトレ	ほっとカフェ中央町	アクティブキッズ	ソフトピラティス	
15	土	貸し:書道教室	—	—	貸し:ふれあい大正琴	
16	日	まちゼミ(認知症予防)	休館日			
17	月	—	ほっとカフェ中央町	アクティブキッズ	ZUMBA(ズンバ)	
18	火	美ストレッチ	団塊シニアサロン	体育教室(篠山小)	—	
19	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	
20	木	認知症を防ごう	音トレ・楽レク	ネイティブ英会話		
21	金	ストレッチ&スロトレ	ほっとカフェ中央町	アクティブキッズ	ソフトピラティス	
22	土	貸し:書道教室	貸し:歌声フレンズ	貸し:ペチャクチャナイト		
23	日	休館日(勤労感謝の日)				
24	月	まちゼミ(子ども)	休館日(振替休日)			
25	火	美ストレッチ	—	体育教室(篠山小)	—	
26	水	楽しかヨガ	—	キッズ hip hop	健康太極拳	
27	木	まちゼミ(認知症予防)	—	ネイティブ英会話		
28	金	ストレッチ&スロトレ	ほっとカフェ中央町	アクティブキッズ	ソフトピラティス	
29	土	あきない通りパワーアップフェスタ2014				—
30	日	休館日				

※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