

≪3月スケジュール≫

		10:00～	13:30～	17:00～	19:30～
1	日	認知症予防セミナー	13-15 正会員会議	—	—
2	月	—	ほっとカフェ中央町	—	ZUMBA(ズンバ)
3	火	美ストレッチ	団塊シニアサロン	体育教室(篠山小)	—
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	—	ネイティブ英会話	—
6	金	ストレッチ&スロトレ	ほっとカフェ中央町	—	ソフトピラティス
7	土	貸し:書道教室	—	—	—
8	日	休館日			
9	月	—	ほっとカフェ中央町	—	ZUMBA(ズンバ)
10	火	美ストレッチ	団塊シニアサロン	体育教室(篠山小)	—
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	—	ネイティブ英会話	—
13	金	ストレッチ&スロトレ	ほっとカフェ中央町	—	ソフトピラティス
14	土	貸し:書道教室	—	—	—
15	日	休館日			
16	月	—	ほっとカフェ中央町	—	ZUMBA(ズンバ)
17	火	美ストレッチ	団塊シニアサロン	体育教室(篠山小)	—
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	—	ネイティブ英会話	—
20	金	ストレッチ&スロトレ	ほっとカフェ中央町	—	ソフトピラティス
21	土	祝日:春分の日			
22	日	休館日			
23	月	—	ほっとカフェ中央町	—	ZUMBA(ズンバ)
24	火	美ストレッチ	—	体育教室(篠山小)	—
25	水	楽しかヨガ	—	キッズ hip hop	健康太極拳
26	木	—	—	ネイティブ英会話	—
27	金	ストレッチ&スロトレ	ほっとカフェ中央町	—	ソフトピラティス
28	土	貸し:書道教室	貸し:歌声フレンズ	—	—
29	日	60才台 大人の集い	—	—	休館
30	月	—	—	—	—
31	火	—	—	—	—

※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