

令和7年5月号

はつらつセンター関

日	月	火	水	木	金	土
※元気アップ体操、健康いきいき体操、V I D E O体操のご利用について 各事業1回のみ、お申込みできます。当日空きがある場合でも、同じ月に1回参加されている方はご参加出来ません。 ※筋トレ開放は、3月より週4回（火・水・金・土曜日）になりました。参加対象は、筋トレマシンスタート事業を修了された方となります。				1 	2 	3
				団体抽選会 10:00～	元気アップ体操 10:30～	憲法記念日
				卓球開放 13:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ ギターで歌おう 14:00～ 筋トレ開放15:00～	休館
4	5	6	7	8 	9 	10
休 館	子どもの日	振替休日	筋トレ開放9:00～ V I D E O体操 10:00～	足腰しゃっきり トレーニング教室① 10:00～	健康いきいき体操 10:00～	筋トレ開放9:00～ カラオケ開放 9:00～ はつらつ健康 マーじゃん9:15～ ポタニカルアート① 10:00～
	休館	休館	囲碁・将棋開放 13:00～ ねりまちウォーキング① 13:30～	BRAVO BAND ～母の日コンサート～ 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放15:00～	カラオケ開放 13:00～
11	12 	13 	14	15 	16 	17
休 館	血管年齢測定会 10:00～	カラオケ開放 9:00～ はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放9:00～ 水彩色鉛筆を使って みよう 10:00～	懐かしの小さな映画 会 10:00～ 足腰しゃっきり トレーニング教室② 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放9:00～ ポタニカルアート② 10:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 輪投げ 14:00～	筋トレ開放15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ ねりまちウォーキング② 13:30～	理学療法士講座 14:30～	囲碁・将棋開放 13:00～ ゲームdeボウリング 14:00～ 筋トレ開放15:00～	卓球開放 13:00～
18	19 	20 	21	22 	23 	24
休 館	毛筆で書いてみよう 10:00～	6月事業申込 開始 元気アップ体操 10:30～	筋トレ開放9:00～ V I D E O体操 10:00～	足腰しゃっきり トレーニング教室③ 10:00～	健康いきいき体操 10:00～	6月事業申込 締切 筋トレ開放9:00～ 卓球開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ 手工芸教室 10:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 楽・楽ボッチャ 14:00～	筋トレ開放15:00～ カラオケ開放 13:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ ねりまちウォーキング③ 13:30～	スマホ初心者相談会 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放15:00～	カラオケ開放 13:00～
25	26 	27 	28	29 	30 	31
休 館	スマホ教室 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	6月事業抽選 結果発表 筋トレ開放9:00～	足腰しゃっきり トレーニング教室④ 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放9:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～	筋トレ開放15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ ねりまちウォーキング④ 13:30～		囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放15:00～	フリフリグッバー 14:00～

はつらつセンター関