



# 12月健康講座案内



曜日	日	月	火	水	木	金	土	
場所	日にち	<p style="text-align: center;"> <b>～年末年始の休館について～</b>  <b>平成29年12/30(土)～平成30年1/5(金)</b>            ※この期間につきましては休講となります。            お間違えのない様、お願い致します。   <b>健康講座は、平成30年1月9日(火)から再開します。</b> </p>					7	2
幕別	時間						14:00～14:45	お休み
	講座名						みんなでスッキリサーキット	
	会場						武道場(1F)	
札内	時間						19:30～20:15	
	講座名						enjoy!イキイキサーキット	
	会場						武道場(1F)	
忠類	時間							
	講座名							
	会場							
場所	日にち	3	4	5	6	7	8	
幕別	時間	13:30～14:30	19:30～20:15			19:30～20:30	14:00～14:45	お休み
	講座名	転倒しない体づくり コグニサイズ	enjoy!イキイキ サーキット			かんたんヨガ	みんなでスッキリ サーキット	
	会場	武道場(1F)	会議室(2F)			会議室(2F)	武道場(1F)	
札内	時間	19:30～20:15	13:30～14:30	14:00～14:45			19:30～20:15	
	講座名	enjoy!イキイキ サーキット	転倒しない 体づくり	みんなでスッキリ サーキット			enjoy!イキイキ サーキット	
	会場	研修室(2F)	武道場(1F)	武道場(1F)			武道場(1F)	
忠類	時間					14:30～15:15		
	講座名					ゆったり リフレッシュ運動		
	会場					忠類体育館		
場所	日にち	10	11	12	13	14	15	
幕別	時間	13:30～14:30	19:30～20:15			19:30～20:15	14:00～14:45	お休み
	講座名	転倒しない 体づくり	enjoy!イキイキ サーキット			enjoy!イキイキ サーキット	みんなでスッキリ サーキット	
	会場	武道場(1F)	会議室(2F)			会議室(2F)	武道場(1F)	
札内	時間	19:30～20:30	13:30～14:30	14:00～15:00			19:30～20:15	
	講座名	かんたんヨガ	転倒しない体づくり コグニサイズ	かんたんヨガ			enjoy!イキイキ サーキット	
	会場	研修室(2F)	武道場(1F)	武道場(1F)			武道場(1F)	
忠類	時間					14:30～15:15		
	講座名					ゆったり リフレッシュ運動		
	会場					忠類体育館		
会場	日にち	17	18	19	20	21	22	
幕別	時間	13:30～14:30	19:30～20:15			19:30～20:15	14:00～14:45	お休み
	講座名	転倒しない 体づくり	enjoy!イキイキ サーキット			enjoy!イキイキ サーキット	みんなでスッキリ サーキット	
	会場	武道場(1F)	会議室(2F)			会議室(2F)	武道場(1F)	
札内	時間	19:30～20:15	13:30～14:30	14:00～14:45			19:30～20:15	
	講座名	enjoy!イキイキ サーキット	転倒しない 体づくり	みんなでスッキリ サーキット			enjoy!イキイキ サーキット	
	会場	研修室(2F)	武道場(1F)	武道場(1F)			武道場(1F)	
忠類	時間					14:30～15:15		
	講座名					ゆったり リフレッシュ運動		
	会場					忠類体育館		
会場	日にち	24	25	26	27	28	29	
幕別	時間	13:30～14:30	19:30～20:15	14:00～15:00	19:30～20:15	14:00～14:45	お休み	
	講座名	転倒しない 体づくり	enjoy!イキイキ サーキット	かんたんヨガ	enjoy!イキイキ サーキット	みんなでスッキリ サーキット		
	会場	武道場(1F)	会議室(2F)	武道場(1F)	会議室(2F)	武道場(1F)		
札内	時間	19:30～20:15	13:30～14:30	14:00～14:45		19:30～20:15		
	講座名	enjoy!イキイキ サーキット	転倒しない 体づくり	みんなでスッキリ サーキット		enjoy!イキイキ サーキット		
	会場	研修室(2F)	武道場(1F)	武道場(1F)		武道場(1F)		
忠類	時間					14:30～15:15		
	講座名					ゆったり リフレッシュ運動		
	会場					忠類コミセン		