

長島福祉健康センター 健康・ケア教室予定表

- 時間はいずれも10時～11時30分、もしくは12時
- 利用料は1回100円（教室運営費等）
- ※折り紙教室に関しては別途材料代が必要となる場合があります



月	火	水	木	金
				1日 ※元日
4日 音楽で健康！	5日	6日 折り紙教室	7日	8日 ヨガ
11日 ※祝日	12日 創作・手芸	13日 太極拳	14日	15日 練功
18日	19日	20日	21日	22日 ヨガ
25日	26日	27日 太極拳	28日	29日 練功

- ★創作・手芸カフェ→生活相談室 ★音楽で健康・練功・太極拳→教養娛樂室
- ※新型コロナウイルス感染症防止の為、自宅での検温・マスクの着用をお願いします。体調に不安のある方の参加はご遠慮ください。マスクの使用に関しては講師の方の指示に従ってください（音楽で健康・練功・太極拳）。
- ※「カフェなかよし」は新型コロナウイルス感染症防止の観点から当面の間休止します。熱中症対策の為、水分は各自でご持参ください。
- ※手指消毒・距離の確保等、感染対策を実施した上での開催となります。