

郡家すこやかテラス 10月行事案内

イベント申込は、窓口または電話にて受付

日付	名称	時間
9日(木)	元気体操クラス 会場:大広間	①部 10:10~10:50
23日(木)	整理券9:45~	②部 11:10~11:50
14日(火)	元気体操クラス 会場:大広間	①部 14:10~14:50
24日(金)	整理券13:45~	②部 15:10~15:50
28日(火)		
16日(木)	すこやかエイジング講座 会場:スタジオ100	14:00~15:30

スマホ講座   5P

10月3日(金)~受付

22日(水)13:30~14:30 会場:スタジオ100
『Wi-Fi接続と市公式LINE登録講座』申込先着10名

24日(金)10:00~12:00 会場:大広間
『⑥基本編 セキュリティと健康管理』申込先着20名

『すこやかエイジング講座オンライン』 10:30~11:30
会場:ロビーもしくはスタジオ100 ストレッチ×筋トレ×お口の体操
2日(木)・10日(金)・16日(木)・24日(金)・30日(木) 

『フリー卓球』 9:20~16:30 会場:大広間
11日(土)・25日(土)
ラケット・球・靴は各自でご用意ください



イベント 会場:大広間  

10月6日(月)~受付

29日(水)13:30~14:30
『筋肉講座』
~パワーリフティング選手が伝える効率良く筋肉をつける方法~
定員:申込先着45名

30日(木)
13:00~14:00
『表情筋ヨガ』
定員:申込先着40名



会場:ロビー 14日(火)10:00~13:00
『ふれあい喫茶』 主催:川西地区福祉委員会
コーヒーor紅茶(お菓子付き)100円



『ぷちまるしえ』 [詳細は館内掲示参照](#)

郡家すこやか映画会 会場:大広間  5P

23日(木)13:00~14:10
『鴛鴦歌合戦』(邦画)1939年作品
監督:マキノ正博 出演:片岡千恵蔵、志村喬

