

アメリカ発・新しい
親子リズム遊び
Zumbini (ズンビーニ)



29 ±

10:00 ~ 10:45

1,000円 (1家族) / 8組 32名
Y's Move & Dance

予約



活動

enjoy & community



脳もカラダもリフレッシュ！
カラフル体操



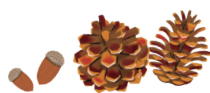
3月・6月・10月・17月

10:00 ~ 11:00

500円 / 20名
カラフル体操

キッズスペースのご利用について

- 1 キッズスペース内は安全のため走らず歩くようにしましょう。
- 2 キッズスペースはもぐもぐタイム(平日 12時~13時)以外の時間帯は食事することはできません。
※蓋付きの飲み物であれば時間帯関係なくお飲みいただけます。
- 3 館内で出たごみはすべてお持ち帰りください。
- 4 土日祝、繁忙期は1時間以内のご利用をお願いします。
- 5 キッズスペース内の人数が定員を超えた際は、入場制限をする場合がございます。ご協力お願いいたします。



50歳からの、心と身体を
整える「音楽プログラム」



2日・24月

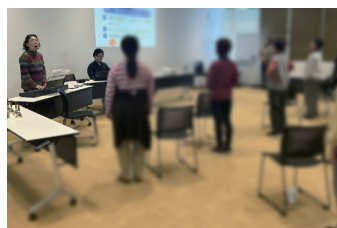
14:00 ~ 15:00

1,000円 / 20名
合同会社 ビューアーナ

予約



はじめてのオペラ名曲サロン
~歌って楽しむ40分~



2日・24月

15:20 ~ 16:00

1,000円 / 20名
合同会社 ビューアーナ

予約



シニアスマホ・タブレット・
パソコン勉強会



4火・18火

14:00 ~ 16:00

100円 / 15名
さつきスマホPC倶楽部

フィットネス、バレエ、ヨガの
動きを取り入れたエクササイズ
バレトン



4火・18火

20:00 ~ 21:00

1,000円 / 15名
間 まなみ

予約



誰でもできる股関節の
健康をサポートする運動



5水・19水

13:45 ~ 14:45

1,000円 / 10名
田井 利昌

予約



火曜日夜のボードゲーム会



4火

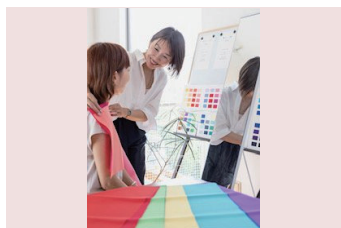
18:00 ~ 20:00

300円 / 15名
さぬきファミリーゲーム倶楽部

予約



パーソナルカラーを知って
「似合う」を見つけよう!!



5水・19水

①10:00 ~ 12:00
②13:00 ~ 14:30

2,000円 / ①4名 ②3名
江口 友紀子

予約



はじめの一步
~やってみよう! パソコン入力~



5水・19水

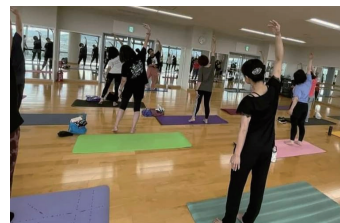
19:00 ~ 20:20

800円 / 4名
学び日和-しろか-

予約



眠れる身体への
背骨骨盤エクササイズ



4火・25火

19:40 ~ 20:40

1,000円 / 10名
田井 利昌

予約



体幹を整える
中国体操をしましょう



5水・19水

10:30 ~ 11:30

500円 / 5名
暖心房教室

予約



シニア向け
スマートフォンの基本操作!
~遠くに住むお孫さんやご友人と繋がろう~



6木・20木

①13:00 ~ 14:00 ②14:00 ~ 15:00
③15:00 ~ 16:00

無料 / 各回1名
川田 光文

予約

