



# ソシオ大森

# 11月

## 活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				★カーレット 10:00~11:30 [こらぼ 多目的室]  ★げんき元気セミナー 14:00~15:30 [大森西出張所大会議室]		
5	6	7	8	9	10	11
	14日 ★カーレット大会 9:30~11:30 [こらぼ 会議室] *事前申し込み		★水曜スポーツ 『バドミントン』 19:00~21:00 [西区民センター体育館]	★椅子ヨガ 14:00~15:30 [大森西出張所大会議室]		
12	13	14	15	16	17	18
	★わいわい! ポッチャ 14:00~15:30 [西区民センター体育館]		★水曜スポーツ 『卓球』 19:00~21:00 [西区民センター レクリエーションホール]	★カーレット 10:00~11:30 [こらぼ 多目的室]  ※3木 健康講座	★グラウンド・ゴルフ 10:00~11:30 [北蒲ひろばグラウンド]	
19	20	21	22	23	24	25
	19日 ★ハイキング 9:30出発 [こらぼ大森集合] *事前申し込み	20日 ★ハガキに文字を書こう 10:00~15:00 [こらぼ 多目的室] *事前申し込み			★健康太極拳 14:00~15:30 [こらぼいろいろルーム]	
26	27	28	29	30		
	★わいわい! ポッチャ 14:00~15:30 [西区民センター体育館]			※5木 健康講座	25日 ★クリスマスリース 13:00~16:00 [こらぼ 多目的室] *事前申し込み	

### 入会のご案内

年会費 3000 円

※会員特典 上記★の講座参加費が無料

講座名	ビジター	会員
げんき元気セミナー	200	無料
椅子ヨガ	200	
わいわいポッチャ	200	
グラウンド・ゴルフ	200	
カーレット	200	
太極拳	200	
水曜スポーツ(バドミントン)	500	
水曜スポーツ(卓球)	500	

### 〈 持ち物 〉

◆運動のできる服装 ◆汗ふきタオル ◆飲み物

※体育館の場合は室内用の運動靴

【お問い合わせ先】

総合型地域スポーツクラブ

ソシオ大森

080-7043-1181

大田区大森西 2-16-2 (こらぼ大森内)

