



ソシオ大森

活動予定表

3月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|----|--|--|---|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 12日 ★大人の体力測定 10:00~12:00 [こらぼ 会議室] *事前申し込み | | | ★カーレット 10:00~11:30 [こらぼ 会議室] ★げんき元気セミナー 14:00~15:30 [いろいろルーム] | ★グラウンド・ゴルフ 10:00~11:30 [北蒲ひろばグラウンド] | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | ★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 『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] | ★グラウンド・ゴルフ 10:00~11:30 [北蒲ひろばグラウンド] | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | | | | ★カーレット 10:00~11:30 [こらぼ 会議室] ※3木 健康講座 | ★健康太極拳 14:00~15:30 [こらぼいろいろルーム] | |
| 24 | 25 | 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] | | | ※4木 健康講座 | | |
| 31 | ～令和6年度ソシオ会員 申し込み開始～ 皆さまのご参加 お待ちしています | | | | | |

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)

