

8月の活動予定表



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
		8月は猛暑のため、 ポッチャとグラウンドゴルフは 全てお休みになります			休日	
4	5	6	7	8	9	10
★椅子ヨガ 14:00~15:30 [大森西出張所大会議室]	休日	★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]	★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]	★太極拳 14:00~15:30 [いろいろルーム]	休日	
11	12	13	14	15	16	17
	休日		★レッツトライ (体操&ステップ運動) 14:00~15:30 [大森西出張所大会議室]		休日	
18	19	20	21	22	23	24
	休日	★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	★太極拳 14:00~15:30 [いろいろルーム]	休日	
25	26	27	28	29	30	31
	休日		※4木 健康講座		休日	

ご参加の持ち物

◆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



ソシオ大森入会のご案内

※会員以外の方は参加時に料金を頂きます。

ソシオ大森にご入会頂ければ(年会費3000円)
上記★の講座参加費が無料でご参加頂けます。

会員以外の方のご参加費用	
[水曜スポーツ] バドミントン・卓球	500円
★その他のソシオ大森のプログラム	200円

