

10月
2015

済生会熊本病院予防医療センター
教室のご案内
Medical Fitness Center



運動教室の様子



料理教室風景

インフォメーション

◆教室はすべて**予約制**となります。**10月1日(木)10:00**よりMFC窓口、又は電話(096-351-8897)にて受付致します。(お電話の受付時間:10:00-21:00)ご希望の方はお早めにご予約ください。

注) 1回につき3名様以上でのお申込みはご遠慮ください。

注) 料理教室は、**教室開催4日前**までにご予約ください。予約後のキャンセルは、教室開催日の2日前までとなります。それ以降のキャンセルにつきましては、材料費が発生致しますのでご注意ください。

◆教室当日は受付にて会員証をご提出ください。

◆遅刻された場合、教室の内容によっては途中参加をお断りさせて頂く場合がございますのでご注意ください。

◆会員以外の方も**1講座1000円**で受講可能です。※料理教室は別途材料費が発生致します。

休館日のご案内

◆今月は**4日(日)**、**10日(土)**、**11日(日)**、**12日(月)**、**18日(日)**、**25日(日)**がお休みとなります。
9日(金)は17時閉館となりますのでご注意ください。

● …休館日 ○ …教室開催日

10月の休館日

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 17時迄	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

10月
2015

Medical Fitness Center
教室スケジュール

◆教室はすべて予約制となります。10月1日(木)10:00よりMFC窓口、又は電話(096-351-8897)にて受付致します。(お電話の受付時間：10:00-21:00)ご希望の方はお早めにご予約ください。

19日

管理栄養士によるクッキング

からだ ほかほか ショウガレシピ

19日 (月) 10:00~12:00 120分

会場：1Fクッキングセミナー室

持参物：会員証、エプロン、手ふきタオル

受講料：1,000円 定員：8名 (先着順)

しょうがはそのまま食べるより、加熱して食べる方がより保温効果高めると言われています。朝晩冷え込むこの季節、しょうがを使ったレシピを3種類ご紹介します！



29日

講師：みなみYMCA

こつこつゆうゆうプログラム

29日 (木) 10:30~11:15 45分

会場：3Fフィットネスセンター 定員：15名 (先着順)

持参物：会員証、運動着、タオル、屋内シューズ

自分の力を十分に発揮する筋刺激と脳を活性化していく脳刺激から構成されたYMCAオリジナルのプログラムです。イスに座って行うトレーニングです。

