



日	月	火	水	木	金	土
						1
2				6 認知症予防 脳の健康サロン ② ③ 大野ふれあいセンター	7 ヒーリングヨガ 19:00~20:10 認定こども園こじか <定員 20名>	8
9				13	14	15
16	17	18	19 ヒーリングヨガ 10:00~11:30 ★ 鹿嶋まちづくり市民センター <定員 15名,Kids 3名>	20 認知症予防 脳の健康サロン ② ③ 大野ふれあいセンター	21 ヒーリングヨガ 19:00~20:10 認定こども園こじか <定員 20名>	22 ヒーリングヨガ 10:00~11:30 ★ 鹿嶋まちづくり市民センター <定員 10名,Kids 3名>
23 30	24 31	25	26 ヒーリングヨガ 10:00~11:30 ★ 鹿嶋まちづくり市民センター <定員 15名,Kids 3名>	27 認知症予防 脳の健康サロン ② ③ 大野ふれあいセンター	28	29

**LINE@**

ファーストペンギンネットワークと LINE で  
お友達になると、毎月のスケジュールが届  
きます！ LINE ID ▶ @vyy1243l

① お休み  
② 9:30~10:20  
③ 10:30~11:20

## ▶▶ CHECK!

新型コロナウイルス 感染防止のため自粛  
しておりましたが、鹿嶋市の公共施設等の再開  
に伴い、事業を順次実施してまいります。  
事業再開の内容は、会場の使用条件、講師、ス  
タッフの状況により更新してまいります。

## ▶▶ EVENT!

新型コロナウイルス感染予防のため  
事前予約をお願いいたします。  
詳細は、HPにてご確認をお願いいたします。

予約はコチラ予約サイトに⇒

予約、キャンセルは QRコードや URL から  
お電話での予約希望の方や開催 3 日以内のキャンセル  
の場合は下記電話（ショートメッセージ可能）まで  
<https://ws.formzu.net/dist/S17288964/>  
[first.penguin4624@gmail.com](mailto:first.penguin4624@gmail.com)

—ヒーリングヨガ教室の参加方法—

- 初回 1,000円
- 会員 1,000円 または回数券
- 非会員 1,300円（初回のみ 1,000円です）

★託児の方は、事前連絡おねがいします。  
会員の方は会員証提示。  
※教室の問合せ:担当▼  
TEL:090-8763-4624 にショートメッセージを送る。  
※レッスン中などにより、すぐに返信できないこともありますのでご理解ください。  
※会員制度の詳細については別紙にてご連絡  
タオル・水分・ヨガマットのご持参をお願いします♪  
ヨガマットを貸出希望の方は、事前予約を!!

★マークの教室はペンギン kids タイムの日!

- 開催日 5日前までに要予約 定員 4名!!
- お子様お一人 500円（回数券利用可能）

利用できるお子様の年齢については問い合わせください。  
※20分前までには開場入りをお願いいたします!

問合せ NPO法人ファーストペンギンネットワーク ☎090-8763-4624  
<https://www.first-penguin-net.com>



ファーストペンギン  
ネットワーク

協賛・協力 認定こども園こじか/ KUMON 荒野台教室・平井教室/PSI スポーツウェア/宮中グリーンホーム  
KUMON 学習療法センター/FM かしま市民放送/リカーアンドフーズひしや/  
Fuda hair omuni salon/アントラーススキンケア/内野鍼灸整骨院

助成金：脳の健康サロン活動は一部『赤い羽根共同募金の助成』をいただいています。