

# アンバーウェルネス

## 2025年12月



■12/6(土) ウェルネスカフェ メキシコ料理タコスParty♪ 材料費:500円(お弁当・昼食代不要)

■12/9,23(火)ペットボトルダンベル体操 ご自宅でも出来る30分簡単な体操をします♪利用者以外の方も、ご参加可能ですので、お友達やお知り合い  
お誘いあわせの上、ご参加していただけます♪

■12/12(金)ナイトプログラム☆サイゼリアで夕食 みんなで夜外食をしよう！今回はリーズナブルで本格的なイタリアン料理のサイゼリアへ行きます♪  
持ち物:注文した分の代金(1,500円以内の注文に納めましょう♪) ※予め、当日までに注文をお聞きます。

■12/13(土)ディズニー計画 & ヨガお茶会 来年計画をしているディズニーランド！その際にやりたいアトラクションやレストランをピックアップ！  
前回、参加した方は専用ファイルをご持参下さい。初参加の方は、ファイルを作りますのでご安心ください。ファイル代200円(初参加の方のみ)

■12/17,24(水) セルフ足揉み教室♪ 16:30-17:00の新しいプログラムです♪持ち物:フェイスタオル

※実施する部屋が違いうえ、その時間定期利用の方は通常トレーニングプログラムも選べます

利用者以外の方も、ご参加可能ですので、お友達やお知り合いをお誘いあわせの上、ご参加していただけます♪

■12/20(土)ウェルネス遠足・ムーミンパークへ行こう♪ 去年大好評でした、ムーミンパークへ今年も行きます♪ショーを観たり、クリスマスイルミネーションを観たり、ショートムービーを鑑賞したり、ムーミンの世界を思い切り楽しみましょう☆北欧雑貨などのお店も充実しているので、お土産も楽しみです  
持ち物:チケット代3,700円、昼食代2,000円、お土産代(任意)、水筒、暖かい服装、歩きやすい靴

■12/ 27(土)カラオケで親睦会♪ ドリンクバー & ソフトクリームバー付きフリータイムのお得なカラオケです♪聞いているもよし、思いっきり歌うもよし、みんなで盛り上がりましょう！尚、持ち込み可能ですので、昼食はお弁当か昼食代持参でOKです。価格は12月に入ってから確定する為、詳細は改めてお知らせします。

月	火	水	木	金	土	日
1  13:00-18:00  モルック (13:00-15:30)	2  13:00-18:00  プール (13:00-15:30)	3  15:00-18:00	4  13:00-18:00  ポッチャ (16:00-18:00)	5  13:00-18:00  卓球 (13:00-15:30)	6  ■ウェルネスカフェ メキシコ料理 タコスParty☆ (9:30-15:00) 詳細は備考欄へ	7
8  13:00-18:00  バドミントン (13:00-15:30)	9  13:00-18:00 ■ペットボトルダンベル体操 (13:30-14:00)  ※地域の方も参加OK 参加費無料 プール (13:00-15:30)	10  15:00-18:00	11  13:00-18:00  ポッチャ (16:00-18:00)	12  15:30-18:00  バウンドテニス (13:00-15:30)  ■ナイトプログラム サイゼリアで夕食♪ (18:00-19:30)	13  ■ディズニー計画 & ヨガとお茶会 (9:30-15:00)  詳細は備考欄へ	14
15  13:00-18:00  モルック (13:00-15:30)	16  13:00-18:00  プール (13:00-15:30)	17  ■セルフ足揉み教室 (13:30-14:00) ※地域の方も参加OK 参加費無料 13:00-18:00  15:00-18:00	18  13:00-18:00  ポッチャ (16:00-18:00)	19  13:00-18:00 ■シャトルラン大会 アンバースポーツと合同 (16:30-18:00)  卓球 (13:00-15:30)	20  ■ウェルネス遠足 ムーミンパークへ行こう♪ (9:00-19:00)  詳細は備考欄へ	21
22  13:00-18:00  モルック (13:00-15:30)	23  13:00-18:00 ■ペットボトルダンベル体操 (13:30-14:00)  ※地域の方も参加OK 参加費無料 プール (13:00-15:30)	24  15:00-18:00  ■セルフ足揉み教室 (16:30-17:00) 持ち物:フェイスタオル	25  ■ポッチャ大会1部 (13:00-15:30)  ■ポッチャ大会2部 (16:30-18:00) 優勝景品あり☆	26  ■ウォーキングマシン大会 (16:30-18:00)  卓球 (13:00-16:30)	27  ■カラオケ親睦会♪ (9:30-17:00)  詳細は備考欄へ	28
29	30	31				



047-702-5113



047-702-5114



080-9290-3479 (照屋) / 070-4486-6569 (中島)