

# つきみ荘通信 9月号

休館日：毎週月曜日(祝祭日の場合は翌平日)  
 カルチャーデー:毎週水曜日  
 \*文化、教養、娯楽などの活動が盛りだくさん

## つきみ荘 行事予定

\*カラオケ・ダンスは白地の日にご利用できます

# 9月

日	月	火	水	木	金	土
				1 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	2 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	3
本庄市老人福祉センター つきみ荘 所在地：本庄市沼和田127-1 電話：0495-22-3696						
4	5 休館日	6 セラバンドと健康体操 10:00～	7 ● ストレッチポールとねころ ビクス 10:00～ ● 絵画教室 13:30～ ● ヨガ体操 13:30～	8 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～  健康吹矢 13:30～	9 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	10
11	12 台町 敬老会 (貸切)	13 小島南敬老会 (貸切)	14 ● iPad 脳トレ 10:00～ ● 健康英会話 13:00～ 筋トレ懇親会 11:00～	15 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	16 本町敬老会 (貸切)	17
18	19	20 南本町敬老会 (貸切)	21 ● 太極拳体操10:00～ ● ストレッチポールとねころ ビクス 13:00～ ● 健康英会話13:00～ ● バランス・スティック体操 13:40～	22 筋トレ・脳トレリズム運動 (休み)  健康吹矢 13:30～	23 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	24
25	26 小島 敬老会 (貸切)	27 本庄市敬老会 (貸切)	28 本庄市敬老会 (貸切)	29 本庄市敬老会 (貸切)	30 本庄市敬老会 (貸切)	