

# つきみ荘通信 4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

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1 健康麻雀 (年金協会) 10:00~
2	3 休館日	4 セラバンドと健康体操 10:00~ 筋トレ・脳トレリズム運動 13:00~	5 ● 自然農法体験教室 10:00~ ● ヨガ体操 13:30~ ● 絵画教室 13:30~	6 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	7 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	8 健康麻雀 (年金協会) 13:00~
9	10 休館日	11 セラバンドと健康体操 10:00~ 筋トレ・脳トレリズム運動 13:00~	12 ● ストレッチホールとねころ ビクス 10:00~ ● iPad 脳トレ 10:00~ ● 健康英会話 13:00~	13 健康吹矢(年金協会) 13:30~	14 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ <b>2周年記念 感謝祭</b>	15 健康麻雀 (年金協会) 10:00~
16	17 休館日	18 セラバンドと健康体操 10:00~ 筋トレ・脳トレリズム運動 13:00~	19 ● 太極拳体操 10:00~ ● ストレッチホールとねころ ビクス 13:00~	20 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	21 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ 健康麻雀(年金協会) 13:00~	22
23/30	24 休館日	25 セラバンドと健康体操 10:00~ 筋トレ・脳トレリズム運動 13:00~	26 ● 介護相談 10:00~ (予約制) ● 健康英会話 13:00~ ● バランス・スティック体操 13:40~	27 健康吹矢(年金協会) 13:30~	28 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	29 昭和の日

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