

# つきみ荘通信 6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

### 6月

日	月	火	水	木	金	土
		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		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 健康麻雀 10:00～
4	5 休館日	6 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～	7 ● ストレッチホールとねころ ビクス 10:00～  ● 絵画教室 13:30～ ● ヨガ体操 13:30～	8  健康吹矢 13:30～	9 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	10 健康麻雀 13:00～
11	12 休館日	13 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～	14 ● 身近なパワースポット 10:00～ (裏面参照) ● iPad 脳トレ 10:00～ ● 健康英会話 13:00～	15 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	16 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	17 健康麻雀 10:00～
18	19 休館日	20 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～	21 ● 太極拳体操 10:00～ ● ストレッチホールとねころ ビクス 13:00～	22  健康吹矢 13:30～	23 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～ 健康麻雀 13:00～	24
25	26 休館日	27 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～	28 ● トールペイント教室 10:00～12:30 ● 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～	29 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	30 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	

# つきみ荘 6月 特別プログラム

## 介護相談(予約制)

介護に関わる悩みはさまざま。在宅介護の方向性が強まる昨今、介護の必要な方を抱える方、或いはご自身の行く末をご心配な方、介護に携わって20年以上の専門家が毎月ご相談に応じています。先ずはどんなことでも結構ですので、ご相談ください。

日時 6月28日(水) 10:00~12:00  
場所 本庄市老人福祉センター つきみ荘  
(住所:本庄市沼和田127-1)  
定員 5名(先着順)  
相談時間 30分程度(お一人様あたり)  
参加費 無料  
相談担当者 松原 律子(社会福祉士  
主任介護支援専門員)  
申込先 本庄市老人福祉センター つきみ荘  
☎・Fax: 0495-22-3696



相談担当者 松原



## 身近なパワースポット Part4

前回のさざえ堂、日本神社の見学が好評でしたので、パワースポット訪問・解説の第二段を企画致しました。今回は、本庄市小平地区の代表的スポットのうち、「あじさいの小路」から「岩谷堂」を廻るパワースポット探訪を行います。この季節ならではの新緑や鳥のさえずりを満喫しながら、地元ガイドの解説によるパワー吸収はいかがでしょう。

日時 6月14日(水) 10:00~12:00  
集合場所 本庄市観光農業センター  
(住所:本庄市児玉町小平653)  
定員 30名(先着順)  
参加費 無料  
用意 散歩用服装・靴でお出で下さい  
指導 今井玲子(NPOネットワーク東小平理事)  
申込先 本庄市老人福祉センター つきみ荘  
☎・Fax: 0495-22-3696



あじさいの小路