

つきみ荘通信 7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

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1 健康麻雀 10:00~ (年金協会)
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 ● 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~	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 13:00~ (年金協会)
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 ● 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~	15 健康麻雀 10:00~ (年金協会)
16	17 (海の日)	18 休館日 (振替)	19 <u>舞踊の集い</u> <u>10:00~13:00</u> ● 栄養講座 10:00~ ● 太極拳体操 10:00~ ● ストレッチポールとねころ 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 小島老人会 暑気払い 31 いきいきシルバー 芸能発表会	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 ● トールペイント教室 10:00~12:30 ● 介護相談(予約制) 10:00~ ● 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

つきみ荘 7月 カラオケ・ダンスのご案内



カラオケ歌唱に合わせて踊る楽しみ
パートナーを交代して

カラオケ・ダンスは、カレンダー（表面）の白地の日にご利用いただけます。

※7月19日（水）は、「舞踊の集い」として日舞・新舞踊・ハワイアンダンス等の舞踊にステージを解放します。踊り・観賞無料ですのでお気軽に事務所までご連絡下さい。