

つきみ荘通信 10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

館内用

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

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 曙敬老会 (貸切)	3 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~	4 ● ストレッチホールとねころ ピクス 10:00~ ● 絵画教室 13:30~ ● ヨガ体操 13:30~	5 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	6 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	7 健康麻雀 10:00~ (年金協会)
8	9 (体育の日)	10 休館日	11 ● iPad 脳トレ 10:00~ ● 健康英会話 13:30~	12 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	13 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	14 健康麻雀 12:30~ (年金協会)
15	16 休館日	17 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~	18 ● 太極拳体操 10:00~ ● 栄養講座 10:00~ ● ストレッチホールとねころ ピクス 13:00~ ● 介護相談 (予約制)	19 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	20 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	21 健康麻雀 10:00~ (年金協会)
22	23 休館日	24 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~	25 介護者リフレッシュ事業 (社会福祉協議会) リラクゼーション・ストレッチ 10:30~14:00 ● 健康英会話 13:30~ ● バランス・スティック体操 13:40~	26 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	27 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	28 本庄 「秋の写生会」 本庄総合公園 (共催) 健康麻雀 10:00~ (年金協会)
29	30 休館日	31 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~				

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