

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・ダンスはピンク色です。

回覧

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 10:30~	2 健康麻雀（年金協会） 10:00~ 爺めんずくらぶ 10:30~
3 ラジオ体操 10:00~ カラオケ・ダンス 10:30~	4 休館日	5 セラバンドと健康体操 10:30~ 筋トレ・脳トレリズム運動 13:30~	6 ●ストレッチールとねころ ビクス お休み ●絵画教室 13:30~	7 筋トレ・脳トレリズム運動 10:30~ ヨガ体操 13:30~	8 筋トレ・脳トレリズム運動 お休み カラオケ・ダンス 12:30~	9 健康麻雀（年金協会） 12:30~ カラオケ・ダンス 11:30~
10 ラジオ体操 10:00~ カラオケ・ダンス 10:30~ 安木節愛好会	11 休館日	12 セラバンドと健康体操 10:30~ 筋トレ・脳トレリズム運動 13:30~	13 ●iPad脳トレ 10:00~ ●健康英会話 13:30~ クラフトクラブ	14	15 筋トレ・脳トレリズム運動 10:30~ カラオケ・ダンス 12:30~	16 健康麻雀（年金協会） 10:00~ 爺めんずくらぶ 10:30~ カラオケ・ダンス 11:30~
17 ラジオ体操 10:00~ カラオケ・ダンス 10:30~	18 敬老の日 カラオケ・ダンス 10:30~	19 振替休館日	20 ●太極拳体操 10:00~ ●ストレッチールとねころ ビクス 13:30~	21 筋トレ・脳トレリズム運動 10:30~ 健康麻雀（年金協会） 12:30~	22 筋トレ・脳トレリズム運動 10:30~ カラオケ・ダンス 12:30~	23 秋分の日 健康麻雀（年金協会） 12:30~ カラオケ・ダンス 11:30~
24 ラジオ体操 10:00~ カラオケ・ダンス 10:30~ 安木節愛好会	25 休館日	26 セラバンドと健康体操 10:30~ 筋トレ・脳トレリズム運動 13:30~	27 ●トールペイント教室 10:00~12:30 ●健康英会話 13:30~ ●バランス・スティック体操 13:40~ クラフトクラブ	28	29 筋トレ・脳トレリズム運動 お休み カラオケ・ダンス 10:30~	30 健康麻雀（年金協会） 10:00~ カラオケ・ダンス 11:30~