つきみ荘通信　3月号

休　館　日 ：毎週月曜日（祝祭日の場合は翌平日）
カルチャーデイ：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

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1 セラバンドと健康体操 10:00～	2 ● ストレッチポールとねころ ビクス　10:00～ ● 絵画教室 13:30～	3 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～ 	4 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	5
6	7 休館日	8 セラバンドと健康体操 10:00～	9 ● iPad　脳トレ 10:00～ ● 健康英会話 13:00～	10 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～ 健康吹矢 13:30～	11 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	12
13 ホワイトデー	14 休館日	15 セラバンドと健康体操 10:00～	16 ● 太極拳体操　10:00～ ● ストレッチポールとねころ ビクス　13:00～	17 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	18 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	19
20	21	22 休館日	23 ● 健康英会話 13:00～ ● 介護技術講習会 13:00～ ● バランス・スティック体操 13:00～	24 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～ 健康吹矢 13:30～	25 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	26
27	28 休館日	29	30 ● 口腔筋力トレーニング 13:30～15:00	31 筋トレ・脳トレリズム運動（休み）	4月1日	4月2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