

# 水曜日はカルチャーデー。ご参加お待ちしております。

**参加  
無料**

色々な趣味を楽しむ、様々な知識を深める、そんな教室を設けています。高齢者向けには、介護生活にならないよう心身の健康維持と、予防知識の習得に力を入れたプログラムを揃えていますので、お気軽にご参加下さい。

※各活動は無料で参加できます（一部材料費がかかる教室があります）  
規定の入館料がかかります。（本庄市・児玉郡町・深谷市の60歳以上の方、幼児・学生は無料）

**第1水曜日** **自然農法路地野菜栽培教室**  
4～11月 第1水曜日 10:00～  
経験豊富な農家の方の指導の下に、露地野菜の栽培を体験します。福祉効果が高いと定評ある活動です。4月は、ジャガイモとトウモロコシを植えます。農機具は用意してありますので、植えたい苗をお持ち下さい。

**第13水曜日** **ストレッチポール(体のゆがみ矯正体操)**  
毎月第1水曜日 10:00～ 第3水曜日 13:00～  
ストレッチポールと戯れながら、自重で体のゆがみを矯正する体操です。無理せず自然と体がスッキリします。器具は用意してあります。運動着とタオルを持ってお越し下さい。大変人気のある体操ですので、定員空き待ちの状況です。

**第1水曜日** **絵画教室**  
毎月第1水曜日 13:30～  
水彩画の絵の具での塗絵やデッサン等、シリーズで絵画に触れる芸術講座です。県展入選者を多数輩出した先生が指導します。全く初心者大歓迎です。300円(材料代等)

**第2水曜日** **iPadで脳トレ(脳若トレーニング)**  
毎月第2水曜日 10:00～  
全国の自治体で導入されている「みつおか式脳若トレーニング」。初心者でも簡単に使えるiPadを使って、ゲーム感覚で脳のトレーニングを行います。記憶力や判断力を向上させるトレーニングが楽しくできます。機材は揃っていますので、何も持たずにお越しください。

**第3水曜日** **太極拳体操**  
毎月第3水曜日 10:00～  
「太極拳」を体操要素を取り入れて演武するプログラムです。ゆるやかな動きの中で、体の柔軟性と筋力の強化が自然と得られるようになります。護身用としても価値あるプログラムです。

**第4水曜日** **健康英会話**  
毎月第4水曜日 13:00～  
外国人講師によるボイストレーニングを兼ねた英会話教室です。恥じらいを忘れ楽しく英語のおしゃべりが進みます。教材は用意してありますので、勇気のみお待ちしております。東京オリンピックに間に合わせましょう！

**第4水曜日** **バランス・スティック体操**  
毎月第4水曜日 13:00～  
健康増進と転倒予防を図り、介護予防につながるような健康体操です。考案者である早稲田大学の先生が、自ら、バランス・スティックに乗って体操を指導してくれます。用具は用意してあります。こちら人気のある体操ですので、早めの予約が肝心です。



工夫をこらした  
様々な健康運動を  
火・木・金と  
行っています。

健康料理栄養講座を受講するみなさん、とても真剣です。

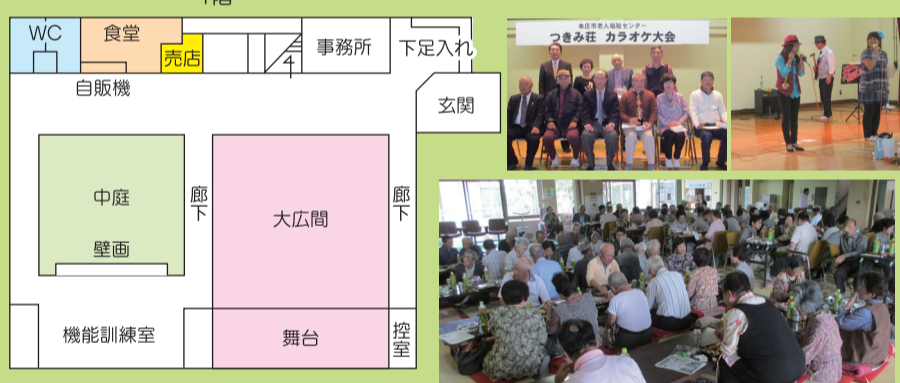
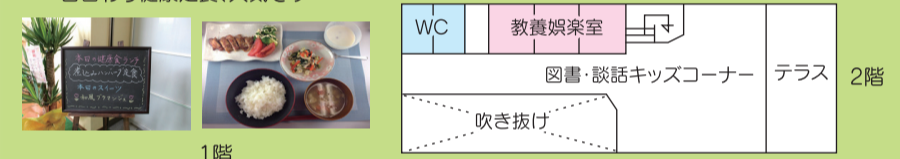


明るい日差しの差し込む食堂。おしゃべりもはずみます



日替わり健康定食、人気です

キッズコーナーにはディズニーアニメも揃いました



大広間では地域やサークルなどのイベント、カラオケ大会などが行われます。大人数にも対応できます

## つきみ荘 利用料金(入館料)

住所	年齢条件等	利用料金
本庄市、深谷市、美里町、神川町、上里町	60歳以上の方	無料
	～59歳の方(健常者)	50円
	学生・幼児	無料
上記以外の方(日本全国)	60歳以上の方(健常者)	100円
	～59歳の方(健常者)	200円
	学生・幼児	無料
	障害者手帳をお持ちの方	無料

大駐車場完備 開館/10:00～16:00 休館日/月曜日(祝祭日の場合は翌平日が休館)

## 《講演・講習会》

<b>終活講和(エンディングノート)</b> これからの人生を、心身の健康に加え、生きがいを持って充実感を得る為にも、ここでちょっと立ち止って振り返ってみましょう。きっとプラスになりますよ!エンディングノートを差し上げます。	<b>口腔筋力トレーニング</b> 介護度改善・介護予防に効果大の口腔ケアです。その第一人者である市内の歯科医師の先生が指導します。まだ大丈夫と思っている方、対策準備を怠りなく!
<b>介護技術指導講習</b> 介護福祉士による介護技術の実演指導会です。要介護者を抱える家族のみならず、一般の方にも、要介護者への話しかけ方、接し方なども学べます。	<b>健康料理栄養講座</b> 管理栄養士による健康料理栄養講座です。自宅で手軽にできる健康メニューの紹介や、栄養素のお話が学べます。

●上記以外の講演・講座も用意してあります。詳細はHPでご確認下さい。

新しい情報をHPでお知らせしています。

本庄市つきみ荘

ウェブ検索