

# つきみ荘通信 5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

5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4 ● 絵画教室 13:30~	5	6 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	7
8	9 休館日	10 セラバンドと健康体操 10:00~	11 ● ストレッチポールとねころ ビクス 10:00~ ● iPad 脳トレ 10:00~ ● 健康英会話 13:00~	12 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ 健康吹矢 13:30~	13 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	14
15	16 休館日	17 セラバンドと健康体操 10:00~	18 ● 太極拳体操 10:00~ ● ストレッチポールとねころ ビクス 13:00~	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
22	23 休館日	24 セラバンドと健康体操 10:00~	25 ● バランス・スティック体操 13:40~ ● 健康英会話 13:00~	26 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ 健康吹矢 13:30~	27 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	28
29	30 休館日	31 セラバンドと健康体操 10:00~	6月1日	6月2日	6月3日	6月4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