

## 元気かい? 高齢者交流サロン



# つきみ荘

「つきみ荘」は、  
高齢者だけでなく、**学生さんや若い人、主婦のかた、誰でもご利用できます。**  
夏は**熱中症**にならないために、  
冬は**暖かく過ごす**ためになど、  
みなさん、お好きに、上手に  
「つきみ荘」を使ってください。

高齢者、子供、若者の三世代の交流と憩いの場「つきみ荘」。笑顔あふれる空間で、楽しい時間をお過ごしください。

### 例えば...

お年寄りの皆さん、お出かけください。健康づくりに、楽しみを見つけに、  
頭とからだを動かして元気になりましょう。  
一人じゃできないことも仲間がいると  
楽しく続けられますよ。

### イベント



いきいきシルバー芸能発表会



さまざまな運動メニューや  
面白い教室があります。  
詳しくは裏面をご覧ください。

### 運動



太極拳



ストレッチポール



バランススティック

### 例えば...

### 健康定食を 食べるに。



日替わり健康定食 500円

つきみ荘の  
チューリップ食堂は、  
“塩分控えめ野菜たっぷりの  
「埼玉県コバトン健康メニュー」の基準を満たしたメニューを  
提供する飲食店”に選ばれました。

※実際、糖尿病が改善したという感想もいただきました。

安くてもおいしいと  
好評です!

その他にも様々なメニューがあります。

- ざるそば350円 ●たぬきうどん・そば250円
- カレーライス300円など。ドリンクもあります。

### 例えば...

子育て中のお母さん、お子さんといっしょにいらっしやい。



広くて安心・安全な環境、図書や  
ディズニーアニメコーナーもありますよ。  
カフェを楽しみながら、親同士の交流や  
おばあさん、おじいさんと  
お話できたら  
さらにGOOD!



### 例えば...

学生さん!勉強にいらっしやい。  
冷暖房完備の快適な環境です。  
自主勉強、応援します。



開館中は  
何時間でも無料で  
利用できます。

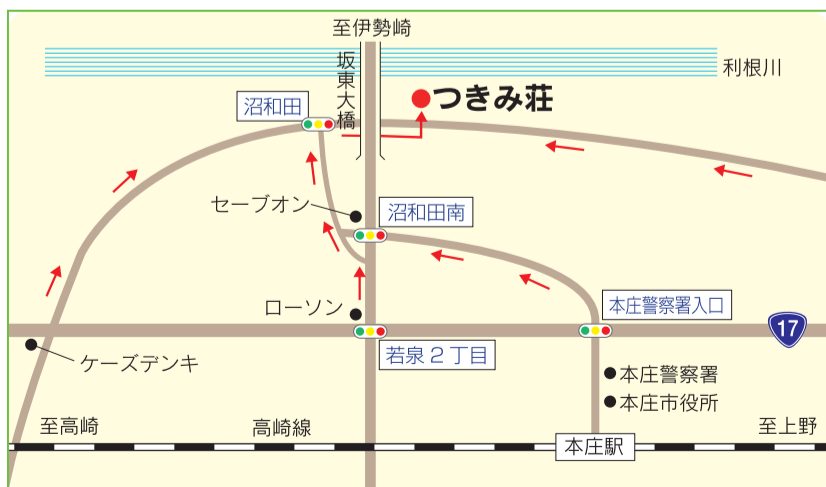
※学生証をお持ちください

無料  
Wi-Fi環境有り

### 例えば...

会議やイベントの  
会場探し  
していませんか?  
無料で使えます。

老人福祉センターつきみ荘は、本庄ファンクラブ・スマイルサービス共同体が、管理・運営しています。



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)



本庄市老人福祉センター

# つきみ荘

TEL:0495-22-3696 FAX:0495-22-3696

〒367-0072 埼玉県本庄市沼和田127-1

http://tsukimiso.com/ email:tsukimiso@honjo-fanclub.org