

つきみ荘通信 7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

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			※ 第1回 つきみ荘 将棋総当たり大会を開催 大会期間は7・8月(2ヶ月)とし、期間内に 全員と対局します。詳しくは事務所まで。		1 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	2
3	4 休館日	5 セラバンドと健康体操 10:00～	6 ● ストレッチポールとねころ ビクス 10:00～ ● 絵画教室 13:30～ ● ヨガ体操 13:30～	7 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	8 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	9 ポップス尺八 演奏会 13:00～
10	11 休館日	12 セラバンドと健康体操 10:00～	13 ● iPad 脳トレ 10:00～ ● 健康英会話 13:00～ ● バランス・スティック体操 13:40～	14 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～ 健康吹矢 13:30～	15 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	16
17	18 (海の日)	19 休館日	20 ● 太極拳体操 10:00～ ● 健康栄養教室 10:00～ ● ストレッチポールとねころ ビクス 13:00～	21 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	22 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	23
24/31	25 小島老人会 暑気払い (貸切)	26 セラバンドと健康体操 10:00～	27 ● 健康英会話 13:00～	28 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～ 健康吹矢 13:30～	29 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	30