

つきみ荘通信 8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

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1 本庄市 いきいき シルバー 芸能発表会	2	3 ● 絵画教室 13:30~ ● ヨガ体操 13:30~	4 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	5 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	6
7	8 休館日	9 セラバンドと健康体操 10:00~	10 ● 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~	11 (山の日) 筋トレ・脳トレリズム運動(休み) 健康吹矢 13:30~	12 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	13
14	15 休館日	16	17 ● ストレッチポールとねころ ビクス 13:00~	18 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	19 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	20
21	22 休館日	23 セラバンドと健康体操 10:00~	24 ● 太極拳体操 10:00~ ● バランス・スティック体操 13:40~ ● 健康英会話 13:00~	25 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ 健康吹矢 13:30~	26 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	27
28	29 休館日	30 セラバンドと健康体操 10:00~	31 ● ストレッチポールとねころ ビクス 10:00~ ● 身近なパワースポット パート2 13:00~	9月1日	9月2日	9月3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