

つきみ荘通信 10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

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
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						
2	3 諏訪町 敬老会 (貸切)	4 曙自治会 敬老会 (貸切)	5 仁手 敬老会 (貸切)	6 筋トレ・脳トレリズム運動 (休み)	7 筋トレ・脳トレリズム運動 (休み)	8
9	10 体育の日	11 振替休館日	12 ● iPad 脳トレ 10:00～ ● ストレッチホールとねころ ビクス 10:00～ ● 健康英会話 13:00～ ● 絵画教室 13:30～ ● ヨガ体操 13:30～	13 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～ 健康吹矢 13:30～	14 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	15
16	17 休館日	18 セラバンドと健康体操 10:00～ 筋トレ・脳トレリズム運動 13:00～	19 ● 太極拳体操 10:00～ ● ストレッチホールとねころ ビクス 13:00～	20 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	21 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	22
23/30	24/31 休館日	25 セラバンドと健康体操 10:00～ 筋トレ・脳トレリズム運動 13:00～	26 ● 健康英会話 13:00～ ● バランス・スティック体操 13:40～	27 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～ 健康吹矢 13:30～	28 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	29