

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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		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~	● ストレッチホールとねころ ビクス 10:00~ ● 絵画教室 13:30~ ● ヨガ体操 13:30~	筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	健康麻雀 10:00~ (年金協会)
6	7 休館日	8 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~	9 ● iPad 脳トレ 10:00~ ● 太極拳体操 10:00~ ● 健康英会話 13:00~ ● ストレッチホールとねころ ビクス 13:00~	10 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	11 (山の日) 筋トレ・脳トレリズム運動 お休み	12 健康麻雀 12:30~ (年金協会)
13	14 休館日	15 セラバンドと健康体操 筋トレ・脳トレリズム運動 お休み	16 カルチャーデー活動 お休み	17 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ 健康麻雀 (年金協会) 12:30~	18 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	19 健康麻雀 10:00~ (年金協会)
20	21 休館日	22 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~	23 ● 介護相談 (予約制) ● トールペイント教室 10:00~12:30 ● 健康英会話 13:00~ ● バランス・スティック体操 13:40~	24 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	25 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	26 健康麻雀 12:30~ (年金協会)
27	28 休館日	29 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~	30 ● 終活講座 10:00~ ● 歯の健康講話・ 口腔筋力トレーニング 13:00~	31 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	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	

つきみ荘 8月の お知らせ

講話

免疫力をアップする 正しい呼吸と嚥下のしかた

日時：平成29年8月30日(水) 13:00～15:00

参加費：無料

講師：飯塚 能成 本庄市児玉郡歯科医師会会長
飯塚歯科医院院長



<内容>

1. 歯の健康講話 13:00～14:15
「免疫力をアップする正しい呼吸と嚥下のしかた」
2. はにぽん健口体操 14:30～15:00

*器具は用意してあります

○いびき、無呼吸症候が気になる方、最近むせる事が多くなった方、是非ご参加下さい。

※本庄市では、口腔筋力をきたえて、美味しく食べられる咀嚼・嚥下力を高める活動「はにぽん健口体操」を支援しています。

主催(参加申込先): 本庄市老人福祉センターつきみ荘
電話/Fax 0495-22-3696