

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

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 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 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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～	文化の日 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	健康麻雀 10:00～ (年金協会)
5	6	7	8	9	10	11
	休館日	セラバンドと健康体操 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	<ul style="list-style-type: none"> ● iPad 脳トレ 10:00～ ● トールペイント教室 10:00～12:30 ● 健康英会話 13:30～ 	健康吹矢 (年金協会) 13:30～	筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	健康麻雀 12:30～ (年金協会)
12	13	14	15	16	17	18
	休館日	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～	<ul style="list-style-type: none"> ● 太極拳体操 10:00～ ● 介護教室 10:00～ ● ストレッチホールとねころ ビクス 13:00～ 	筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～ 健康麻雀 (年金協会) 12:30～	筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	健康麻雀 10:00～ (年金協会)
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	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～	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護相談 (予約制) ● バランス・スティック体操 13:40～ 	勤労感謝の日 健康吹矢 (年金協会) 13:30～	筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	健康麻雀 10:00～ (年金協会)
26	27	28	29	30		
	休館日	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～	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康英会話 13:30～ 第3回 つきみ荘 カラオケ大会 10:00～	筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～		

つきみ荘 11月 活動のご案内

身近なパワースポット ハイキング(河内)

本泉地区の史跡と里山風景にふれ、マイナスイオンを満喫。
山紅葉を觀賞しつつ、手打ち蕎麦（希望される方）を堪能する
ハイキングです。秋の風物を身近に感じリフレッシュしましょう！

日時	11月20日(月) 9:00~12:00
集合場所	遊樂荘 (住所:本庄市児玉町元田375-4)
定員	30名(先着順)
参加費	無料
用意	軽装・スニーカーなど歩きやすい恰好で お出下さい ※飲み物・汗拭きタオル必携 ※杖をお持ち頂くと歩行が楽です
ガイド(案内)	今井玲子(NPOネットワーク東小平理事)
申込先	本庄市老人福祉センター つきみ荘 ☎・Fax: 0495-22-3696



尾根から本庄方面を望む



稲荷神社



全山紅葉