

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

12月

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					1 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	2 健康麻雀 10:00～ (年金協会)
3	4 休館日	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～	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 10:00～	9 健康麻雀 12:30～ (年金協会)
10	11 休館日	12 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～	13 ● iPad 脳トレ 10:00～ ● 健康英会話 13:30～	14 健康吹矢 (年金協会) 13:30～	15 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	16 健康麻雀 10:00～ (年金協会)
17	18 休館日	19 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～	20 ● 太極拳体操 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～ 健康麻雀 (年金協会) 12:30～ 健康吹矢 (年金協会) 13:30～	22 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～ X'mas ダンスパーティー 10:00～	23 (天皇誕生日) 健康麻雀 12:30～ (年金協会)
24	25 休館日	26 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～	27 ● 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 13:30～ ● バランス・スティック体操 13:40～	28	29	30
31 年末 休館日	休館日					← 年末・年始休館日 → 12月29日～1月3日

つきみ荘 12月 活動のご案内

身体の内面から強く・美しく！！ 太極拳体操

《太極拳体操と健康管理》

- ◎「免疫力がアップ」—米国大学(UCLA)の実証実験で、「免疫力」が2倍にアップすると判明
- ◎「介護予防運動」として、平成17年より福島県がやや虚弱な高齢者向けにゆったり太極拳を採用
- ◎ゆっくりした円運動で基礎代謝を促進し、ダイエットや美肌に効果があるとされています



指導 吉永 麻里子先生

《太極拳体操》

ゆっくりと優しく心地よさを感じながら無理のない全身の円の準備運動から始めます。小さな円でやわらかくまわすと、身体の深層部分が動き出します。自分の身体がどのように動くのか心と身体で感じることで深いリラックス状態が生まれます。日々の健康に役立てていただければ幸いです。
(吉永先生談)



参加費は無料（但し、別途下記「入館料」は必用）

＜お申込み先＞
本庄市老人福祉センター つきみ荘
事務局
電話/Fax 0495-22-3696

本庄市老人福祉センターつきみ荘 入館料のお知らせ

平成29年4月1日現在

居住地	年齢等	利用料金	
本庄市・深谷市・美里町・神川町 上里町にお住まいの方	大人	60歳以上	無料
		60歳未満	50円
	大学生・高校生・専門学校生		無料
	中学生以下		無料
	障害者手帳をお持ちの方		無料
上記以外の地域にお住まいの方	大人	60歳以上	100円
		60歳未満	200円
	大学生・高校生・専門学校生		無料
	中学生以下		無料
	障害者手帳をお持ちの方		無料

樹林会・ジュリン太極拳教室 統合本部長

「全日本武術太極拳選手権大会」の個人種目で4連覇の後、前人未到の14連覇を達成。日本の女子太極拳界を代表する選手として活躍。また、健康太極拳の指導や選手育成に携わる一方、太極拳講師として全国各地で指導にあたる。

