

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

平成30年2月

日	月	火	水	木	金	土
				1 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	2 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	3 健康麻雀 10:00~ (年金協会)
4	5 休館日 本庄歩こう会 新年会	6 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~	7 ● 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~	8 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	9 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	10 健康麻雀 12:30~ (年金協会)
11 (建国記念の日)	12 (振替休日)	13 振替休館日	14 ● iPad 脳トレ 10:00~ ★ 東小平高窓の里健康会 健康体操 10:00~ ★ ポップス独演会 13:00~ ● 健康英会話 13:30~	15 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~	16 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	17 健康麻雀 10:00~ (年金協会)
18	19 休館日 生き生き シルバー 芸能発表会	20 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~	21 ● 太極拳体操 10:00~ ● ストレッチホールとねころ ビクス 13:00~	22 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	23 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	24 健康麻雀 12:30~ (年金協会)
25	26 休館日	27 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~	28 ● 介護相談 (予約制) ● 栄養教室 10:00~ ● 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~			

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 2月 活動のご案内

iPad 脳トレ ～ゲームで楽しく認知症予防～

認知機能向上プログラムとして全国に広がっている「脳若トレーニング」に動作反応を加えたトレーニングです。初心者でも簡単に扱えるiPadを使って、ゲームをしたり瞬間記憶力を試してみたり、脳のリフレッシュには最適です。

iPadは用意してありますので、お気軽にご参加下さい。

講師・指導の先生は、市内でパソコン楽習館を営む東夫妻で、脳トレの全国普及を図っている専門家です。



栄養教室 ～物忘れを防止する食生活～

「認知症」予防になる4栄養成分って何？
「オメガ3」、「抗酸化成分」、「葉酸」、「トリプトファン」と言われてもピンとこないのが実情です。昨今話題のカレーに含まれるターメリックも抗酸化成分の一つ。
身近な食材を使って脳の老化を遅らせるレシピを紹介します。

日 時： 2月28日(水) 10:00～11:30

参加費： 無料

講 師： 石川千佳(つきみ荘管理栄養士)

参加費無料ですので、気軽につきみ荘宛お申込下さい

3月「舞踊の集い」 参加者募集

日 時： 3月14日(水) 10:00～16:00

対 象： 日舞、新舞踊、フラダンス、フォークダンス

参加費： 1,000円(1人)、*弁当・スイーツ・コーヒー付

申込先： つきみ荘事務局(電話/FAX:0495-22-3696)

