

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3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		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		筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み) 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	健康麻雀 10:00~ (年金協会)
4	5	6	7	8	9	10
	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~	● 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~	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)
11	12	13	14	15	16	17
	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~	● 太極拳体操 10:00~ ● iPad 脳トレ 10:00~ ● 健康英会話 13:30~ ● ストレッチホールとねころ ビクス 13:00~ 舞踊の集い 10:00	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~	筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	健康麻雀 10:00~ (年金協会)
18	19	20	21	22	23	24
	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~	(春分の日)	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 12:30~ (年金協会)
25	26	27	28	29	30	31
	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~	● 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~	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~	

つきみ荘 3月 活動のご案内

舞踊の集い ～日舞・新舞踊・フラ・フォーク～

「舞踊・ダンス」が鬱や痴呆症予防に効果があると言われてきて10年ほど経ちます。介護予防目的で日本舞踊をアレンジした体操を取入れている市町もあります。

踊れるようになりたい、踊れるようになったら、装いを整えて皆に見せてみたい、と思うのは心身活性化への自然の流れです。何よりも、日頃の練習成果を披露する高揚感は精神衛生上絶大、要は楽しさの極みです。

みんなで踊って、或いは食事を摂りながら踊りを鑑賞して、楽しくほがらかに舞踊の一日を過ごしてみませんか。

日時：3月14日(水) 10:00～16:00

対象：日舞、新舞踊、フラダンス、フォークダンス等

参加費：1,000円(1人)、*お食事・お飲み物代込み

申込先：つきみ荘事務局(電話/FAX:0495-22-3696)

バランス・スティック体操 ～転倒予防は足元のバランスから～

年齢を重ねると、ちょっとした段差に躓き、場合によっては転倒、ひどい時には骨折などの傷害を被る可能性が高まります。

「バランススティック体操」は、幅4～12cmのスティック上でバランスをとったり、運動をしたりして体幹バランスを鍛え整える運動です。

仲間と楽しくコミュニケーションを図りながら、「体」「技」そして「頭脳」をバランスよく伸ばしましょう。

日時：3月28日(水) 13:40～15:00
(毎月第4水曜日開催)

参加費：無料

講師：田邊潤先生(早稲田大学スポーツ科学部講師)
(バランススティック体操考案者)

参加費無料ですので、気軽につきみ荘宛お申込下さい

