

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31年1月

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
		← 年始休館日 →				筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	健康麻雀 (お休み)
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 新年顔見せ会 (裏面参照) ● ストレッチポールとねころ ビクス 10:00~ ● ヨガ体操 13:30~ ● 健康英会話 13:30~	10 健康吹矢 (お休み)	11 筋トレ・脳トレリズム運動	12 健康麻雀 (年金協会)	
13	14 振替休館日	15	16 ● iPad 脳トレ 10:00~ ● 健康英会話 13:30~ ● 絵画教室 13:30~	17 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 (お休み)	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 小島老人会 合同新年会	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 東小平高窓の里 健康体操 ● 太極拳体操 10:00~ ● ストレッチポールとねころ ビクス 13:00~	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 身近なパワースポットハイク (裏面参照)	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 ● 介護相談 (予約制) ● トールペイント教室 10:00~12:30 ● バランス・スティック体操 13:40~ 本庄市民謡レク新年会	31 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	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 1月のご案内

2019

新年顔見せ会

日頃ご利用の方々に感謝を込めて!



- 日時: 1月9日(水)11:30~12:00
会場: つきみ荘 1階ホール
内容: ①カラオケ無料(10:00~16:00)
②お屠蘇乾杯(11:30)
③お汁粉無料提供(11:30~14:00)
④記念品進呈(退館時)



*カルチャーデイ活動はいつもの通り実施します。
*筋トレルーム(板張り)は定例のカルチャーデイ活動の優先利用となります。
*特別定食(800円)を事前申込された方には優先席をご用意。(50食限定)

<昼食内容>

- 季節のお食事(汁もの付)
 - 和菓子
 - 珈琲(お代わり自由)
- *特別定食は要事前申込



*お申込みは事務所へ!

主催: 本庄市老人福祉センター つきみ荘

電話・Fax: 0495-22-3696

パワースポット ハイキング 「本庄七福神・蔵めぐり」

好評を博した1年前の「本庄七福神・蔵めぐり」。人気の高かった七福神や、新たに内部を公開してもらえる蔵を廻ってみます。新年の願掛けに、或いは財力をつける参考に見聞を広めてはいかがでしょうか。
称して、「本庄七福神・蔵めぐり パートⅡ」。さあ参りましょう。

- 日時: 1月28日(月) 9:00~14:00
集合場所: 本庄西小学校南駐車場
集合時間: 9:00 A.M.
食事場所: 地元飲食店・レストランを利用
(お申込み時事務局へお尋ね下さい)
定員: 30名
参加費: 無料 (お食事は自己負担です)
ご注意: 傷害保険付保のため要事前申込
暖かい服装でおいで下さい



2018年1月22日撮影