

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2月

日	月	火	水	木	金	土
					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 本庄市 歩こう会 新年会	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 ● ストレッチホールとねころ ピクス 10:00~ ● ヨガ体操 13:30~ ● バランス・スティック体操 13:40~ ● 絵画教室 13:30~	7 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	8 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	9 健康麻雀 10:00~ (年金協会)
10	11 (建国記念の日)	12 振替休館日	13 ● iPad 脳トレ 10:00~ ● 介護相談 (予約制)	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 本庄市 生き生きシルバー 芸能発表会	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~ ● ストレッチホールとねころ ピクス 13:00~ ● 健康英会話 13:30~	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~	23 健康麻雀 10:00~ (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 ● 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~ ● 健康英会話 13:30~	28 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	<div style="border: 2px solid red; background-color: yellow; 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>	

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3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					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～ ● ヨガ体操 13:30～ ● 絵画教室 13:30～	7 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～ 健康吹矢 (年金協会) 13:30～	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 (春分の日) 筋トレ・脳トレ運動(お休み) 健康麻雀 (お休み) 健康吹矢 (年金協会) 13:30～	22 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00～	23 健康麻雀 12:30～ (年金協会)
24 健康セミナー	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 ● バランス・スティック体操 13:40～ ● 健康英会話 13:30～	28 健康吹矢 (年金協会) 13:30～	29 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	30
31						