

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4月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日 身近なパワースポットハイク (間瀬湖お花見)	2 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~	3 ● ストレッチホールとねころ ピクス 10:00~ ● ヨガ体操 13:30~ ● 絵画教室 13:30~	4 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	5 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	6 健康麻雀 10:00~ (年金協会) <u>爺めんずくらぶ</u> (男性向け健康体操) 10:00~
7	8 休館日	9 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~ 4周年記念 感謝祭	10 ● iPad脳トレ 10:00~ ● 健康英会話 13:30~ ● バランス・スティック体操 13:40~	11 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	12 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	13 健康麻雀 12:30~ (年金協会)
14	15 休館日	16 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~	17 ● 太極拳体操 10:00~ ● ストレッチホールとねころ ピクス13:00~	18 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~	19 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	20 健康麻雀 10:00~ (年金協会) <u>爺めんずくらぶ</u> (男性向け健康体操) 10:00~
21	22 休館日 春爛漫 『舞踊の 集い』	23 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~	24 ● 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~	25 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	26 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	27 健康麻雀 12:30~ (年金協会)
28	29 休館日	30 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~				

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 4月のご案内

春爛漫「舞踊の集い」 ～日舞・新舞踊・フラ・フォーク～

ご参加いただいた方をはじめ皆様より開催要望の強い「舞踊の集い」を、舞踊姿がひととき映える春たけなわの時節に開催いたします。

「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いますが、装いを整えて日頃の練習成果を披露する高揚感には精神衛生上絶大、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 : 4月22日(月) 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
受付組数: 50組 (お1人でのお申込みも歓迎です)



<申込先>

つきみ荘事務局 (電話/FAX:0495-22-3696)

(新企画)爺めんずくらぶ ～男性向け「健康体操」～

現役引退あるいは現役終盤を迎え、仕事を離れてはとかく家に引き籠りがちな男性諸氏の健康増進を図るべく、「筋トレ・脳トレリズム運動」をややハードでバリエーションに富んだものにアレンジした健康体操を定期的で開催してまいります。

椅子に座って行う体操の他に、ストレッチポールを使った柔軟・筋力維持体操を加えていますので、経年による身体の渋みの改善から筋力の回復まではかることができます。

男性専門の体操プログラムですので、異性に対する恥じらいや気兼ねは無用で、気軽に参加いただければ幸いです。

「人生百年」、健康維持に努め、男性平均寿命を女性並みに伸ばそうではありませんか！

開催日 : 毎月第1・3土曜日 午前
4月 6日(土) 10:00～11:40
4月20日(土) 10:00～11:40

参加費 : 無料

参加人数: 30名(毎回)

※参加希望の方は事務局宛お申込み下さい

用具: 用意してありますので、体操のできる服装でお出下さい



<指導>

関根葉子先生

(日本フィットネス協会公認インストラクター)