

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

令和元年10月

日	月	火	水	木	金	土
		1 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~	2 ● ストレッチボールとねころ ピクス 10:00~ ● ヨガ体操 13:30~ ● 絵画教室 13:30~	3 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	4 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	5 健康麻雀 (年金協会) 10:00~ 爺めんずくらぶ (男性向け健康体操) 10:00~
6	7 曙自治会敬老会 (貸切)	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 ● iPad脳トレ 10:00~ ● 健康英会話 13:30~ 郷土の映画鑑賞会 (予約締切ました)	10 健康吹矢 (年金協会) 13:30~	11 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	12 健康麻雀 (年金協会) 12:30~
13	14 (体育の日)	15 振替休館日 身近なパワースポット ハイキング	16 ● 太極拳体操 10:00~ ● ストレッチボールとねころ ピクス 13:00~ ● 健康英会話 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 (年金協会) 13:30~	18 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	19 健康麻雀 (年金協会) 10:00~ 爺めんずくらぶ (男性向け健康体操) 10:00~
20	21 休館日	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 ● 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~ ● 介護相談 (要予約)	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 (年金協会) 12:30~
27	28 休館日	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 年金本庄分会 カラオケ部発表会 (貸切)	31 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	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 10月のご案内

パワースポット ハイキング 「田島弥平旧宅・島村地区」 散策

本庄近接の世界遺産である田島弥平旧宅を中心に、境島村地区の蚕種産業の名残と、利根の川風を袂にいられて渡船沿いに広がる秋景を堪能します。

日時: 10月15日(火) 9:30~14:00

集合場所: 島村蚕のふるさと公園

伊勢崎市境島村

0270-27-2768

集合時間: 9:30 A.M.

訪問場所: ①田島弥平旧宅

②田島武平旧宅

③利根川渡船

食事場所: 朝日屋(実費個人負担)

大和芋尽くしの「とろろ飯セット」

*希望者はまとめて予約します

定員: 30名

参加費用: 無料

注記事項: 傷害保険付保のため要事前申込

*お申込みは事務所へ!

本庄市老人福祉センター つきみ荘

電話・Fax: 0495-22-3696

健康体操いろいろ 水曜日は新型体操で健康維持!

バランス・スティック体操

10月23日 13:40~



ゲーム感覚でバランス調整能力と下肢筋力のアップを強化し、転倒予防をはかる新体操です。早稲田大学の考案で、考案者でもある先生の指導です。

ヨガ体操

10月2日 13:30~

体の柔軟性と自律神経を強化し、身体のバランス調整をはかる体操です。指導歴の長い先生が高齢者向けにアレンジして指導していますので、人気ある体操です。



ストレッチポール体操

10月2日午前・16日午後

長さ1m、直径25cm程度のポールを使い、自重で無理なく緩やかに身体をストレッチする新体操です。

専門のインストラクターの先生が指導する人気あるプログラムです。

太極拳体操

10月16日 10:00~

お馴染みの太極拳体操です。全日本の太極拳、剣の部で16連覇した先生が指導します。意外と身体にコタエル内容を初心者向けに調整し、誰でも気軽に柔軟性と心肺・筋肉の強化ができます。

* 全て無料でご参加できます。