

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

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 セラバンドと健康体操 (お休み) 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	4 ● ヨガ体操 (お休み) ● 絵画教室 (お休み)	5 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み) 健康吹矢 (年金協会) (お休み)	6 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	7 健康麻雀 (年金協会) (お休み) <u>爺めんずくらぶ</u> (男性向け健康体操) (お休み)
8	9 休館日	10 セラバンドと健康体操 (お休み) 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	11 ● 介護教室 10:00~ (お休み) ● ストレッチボールとねころ ビクス (お休み) ● iPad脳トレ (お休み) ● 健康英会話 (お休み)	12 健康吹矢 (年金協会) (お休み)	13 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	14 健康麻雀 (お休み) (年金協会)
15	16 休館日	17 セラバンドと健康体操 (お休み) 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	18 ● 太極拳体操 (お休み) ● トールペイント教室 (お休み) ● バランス・スティック体操 (お休み)	19 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み) 健康麻雀 (年金協会) (お休み) 健康吹矢 (年金協会) (お休み)	20 (春分の日) 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	21 健康麻雀 (年金協会) (お休み) <u>爺めんずくらぶ</u> (お休み)
22	23 休館日	24 セラバンドと健康体操 (お休み) 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	25 映画鑑賞会 (中止) ● ストレッチボールとねころ ビクス (お休み) ● 健康英会話 (お休み)	26 健康吹矢 (年金協会) (お休み)	27 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)	28 健康麻雀 (お休み) (年金協会)
29	30 休館日 身近なパワー スポットハイク (中止)	31 セラバンドと健康体操 筋トレ・脳トレリズム運動 (お休み)				

本庄市老人福祉センター つきみ荘
 新型コロナウイルス感染防止に向けて
 赤字「集団活動」は3月中は活動中止です。