

休館日：毎週月曜日（祝祭日の場合は翌平日）

カルチャーデー：毎週水曜日

\*文化、教養、娯楽などの活動が盛りだくさん



## 回覧

## つきみ荘 行事予定

\*カラオケ・ダンスはピンク色です。

日	月	火	水	木	金	土
<p>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</p>						<p>1 健康麻雀（年金協会） 10:00～ 爺めんずくらぶ 10:30～ カラオケ・ダンス 11:30～</p>
<p>2 ラジオ体操 10:00～ カラオケ・ダンス 10:30～ 安木節愛好会</p>	<p>3 休館日</p>	<p>4 セラバンドと健康体操 お休み 筋トレ・脳トレリズム運動 13:30～</p>	<p>5 ●ストレッチとねころ ピクス 10:30～ ●絵画教室 13:30～ ●フラリズム体操 13:30～ ●健康英会話 13:30～</p>	<p>6 筋トレ・脳トレリズム運動 10:30～ ●ヨガ体操 13:30～</p>	<p>7 筋トレ・脳トレリズム運動 10:30～ カラオケ・ダンス 12:30～</p>	<p>8 健康麻雀（年金協会） 12:30～ カラオケ・ダンス 11:30～</p>
<p>9 ラジオ体操 10:00～ カラオケ・ダンス 10:30～</p>	<p>10 休館日</p>	<p>11 （建国記念の日） 体操お休み</p>	<p>12 ●iPad脳トレ 10:00～ ●健康英会話 13:30～ クラフトクラブ</p>	<p>13 日本舞踊練習 （貸し切り）</p>	<p>14 筋トレ・脳トレリズム運動 10:30～ カラオケ・ダンス 12:30～</p>	<p>15 健康麻雀（年金協会） 10:00～ 爺めんずくらぶ 10:30～ カラオケ・ダンス 11:30～</p>
<p>16 ラジオ体操 10:00～ カラオケ・ダンス 10:30～</p>	<p>17 休館日</p>	<p>18 セラバンドと健康体操 10:30～ 筋トレ・脳トレリズム運動 13:30～</p>	<p>19 ●太極拳体操 10:00～ ●ストレッチとねころ ピクス 13:30～</p>	<p>20 筋トレ・脳トレリズム運動 10:30～ 健康麻雀（年金協会） 12:30～ ●ヨガ体操 13:30～</p>	<p>21 筋トレ・脳トレリズム運動 10:30～ カラオケ・ダンス 12:30～</p>	<p>22 健康麻雀（年金協会） 12:30～ カラオケ・ダンス 11:30～</p>
<p>23 ラジオ体操 10:00～ カラオケ・ダンス 10:30～ 安木節愛好会</p>	<p>24 カラオケ・ダンス 10:30～</p>	<p>25 振替休館日</p>	<p>26 ●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～ クラフトクラブ</p>	<p>27 生き生きシルバー 芸能発表会 （貸し切り）</p>	<p>28 筋トレ・脳トレリズム運動 10:30～ カラオケ・ダンス 12:30～</p>	