

高齢者ふれあいの家「えがお」 2017 12月スケジュール

入場料は1日200円

開館時間は10:00~16:00です。

1日2イベント開催の日は、さらに200円申し受けます。

月	火	水	木	金
 コミュニティカフェは毎日オー していますのでご利用くださ い。				1
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	●スクエアステップと 貯筋体操 10:30~ 指導：小泉尚昭さん マス目で区切ったマットの上を 色々な パターンで足踏みをするこ によって足腰を鍛え脳トレがで きます。 (飲み物持参) 	<ul style="list-style-type: none"> ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	●サクソ・アンサンブル クラリネット・アンサンブル 10:30~ 出演：アップル隊 (あっぷるばい) 演奏&皆で歌う曲 「故郷」「上を向いて歩こう」 「世界に一つだけの花」 	
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	●女性コーラス 13:30~ 出演：グレースシンガーズ 歌物語 「マッチ売りの少女」 皆で歌おう「きよしこの夜」 「ここに幸あり」 	<ul style="list-style-type: none"> ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	●レクリエーション感覚の体操 10:30~ 指導：小林 千穂さん (おたかスポーツコミュニティー) (飲み物持参) ※ヨガマットまたは バスタオルをご持参ください。 	
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	●父娘の三味線・民謡 13:30~ 出演：父 沼倉煌楊さん 娘 沼倉咲楊さん 懐かしいふるさとの民謡を 皆で楽しみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	●簡単ヨガ体操 10:30~ 本望和子さんの指導で行う簡単 ヨガ体操です。 (飲み物持参) ●ハーモニカ演奏 13:30~ 糸こうじさんの 「ナツメ口館」です。 昔懐かしい曲と歌を皆で 一緒に楽しみましょう。 	●えがお談話室 13:00~ 中部包括センターの方と 一緒に 体操や おしゃべりをして 楽しい時間を過ごしましょ う 介護についての相談もでき ます (飲み物持参) 
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	レク&フィットネスコーディネーター 増田 浩何さん指導による ●10:30~ (飲み物持参) 子供向け ゲーム&楽しい体操 詳しくはこちら  ●13:30~ (飲み物持参) 大人向け 体操アラカルト 呼吸法やレク運動で脳内を活性化 しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	休 み 対象 小学生 申込み制 先着20名で切 入場料 子供=無料 大人=200 円	新年は9日(火) からです

主催：市民助け合いネット 若葉台3-131 (若葉台3号公園となり) TEL 7153-5733

ホームページ <http://www.shimin-tasukeai-net.org/>