

# 高齢者ふれあいの家 「えがお」 2018 1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
1	2 	3	4 お正月休み	5 
8 休館日 (成人の日)	9 ●三好英夫 ミニコンサート 13:30~ サックス&オカリナ ポピュラーから演歌まで 演奏曲「春の海」他 皆で歌うコーナーもあります。	10 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	11 ●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とによって 足腰を鍛え脳トレができます。 (飲み物持参)	12 
15 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	16 ●寄席 13:30~ (出演者) 由布川亭 銀歯さん 好々家 あふ楽さん 稲荷家 みかんさん 他多数出演 (演目) 「元犬」「平林」 「崇徳院」他	17 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	18 ●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。 皆で健康ダイエットしましょう。 (飲み物持参)	19 
22 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	23 ●体操アラカルト 13:30~ お話と実技 <sup>マスタ</sup> 増田 <sup>ヒロシ</sup> 浩司さん (レク&フィットネスコーディネーター) 呼吸法やレク運動で脳内を活性化 しましょう! (飲み物持参)	24 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	25 ●ハーモニカと歌おう 13:30~ 出演：コアラ (谷田さん夫妻) 演奏曲 「マイウエー」 皆で歌おう「雪山賛歌」 他 	26 ●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)
29 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	30 ●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。	31 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	コミュニティカフェは毎日オープン していますので、ご利用ください。 コーヒーは 一杯100円いただきます。 その他の飲み物は無料です。	