


高齢者ふれあいの家「えがお」 2018 2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 ●レクリエーション感覚の体操 10:30~ 指導：小林 千穂さん (おおたかスポーツコミュニティ) 元気で若々しい毎日の為の筋力 体力アップ運動です (飲み物持参) ※ヨガマット又はバスタオル持参	2
5 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀	6 ★ 新 キーボードの 調べと共に 13:30~ 指導：音楽療法でお馴染みの 武田 シズ江さん 皆で歌いましょう「北の宿から」他 武田さんが枯葉や恋心を歌います お楽しみに	7 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀	8 ●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)	9
12 休館日 建国記念日 振替休日	13 ★ 新 ギターの伴奏で 皆で歌いましょう 13:30~ 指導：後藤安利さん 童謡・フォーク・演歌etc 皆で歌いましょう「雪椿」「達者でな」 歌と演奏「無縁坂」	14 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀	15 ●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)	16
19 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀	20 ●体操アラカルト 13:30~ お話と実技：増田 浩伺さん (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)	21 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀	22 ●ハーモニカ演奏 13:30~ 糸こうじさんの 「ナツメロ館」です。 昔懐かしい曲と歌を皆で 一緒に楽しみましょう。	23 ●えがお談話室 13:00~ 中部包括センターの方と 一緒に 心体操や ♡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)
26 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀	27 ●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。	28 ●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	

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/>