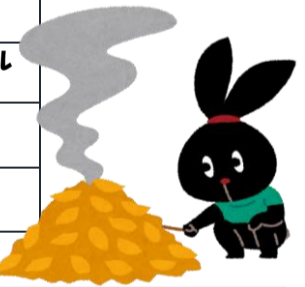


11月



★★★◎利用される方へ
 市内在住の方へ
 利用時間 午前六時から午後五時まで
 利用される方は、利用証の発行が必要ですので、
 住所・年齢の確認できる保険証・免許証をご持参ください。
 (直ちに発行させていただきます)
 (居住区の老人福祉センターへ申し出てください)

11月	午前			午後		
	大広間	娯楽室	多目的室/その他	大広間	娯楽室	多目的室/その他
1 水	健康体操B	卓球		いきいき健康長寿のための食事	卓球開放	
2 木	民踊B			民踊A	囲碁開放	筆ペン講習会
3 金	休館日					
4 土	囲碁	卓球		スマホ活用講座	囲碁開放	囲碁講習会
5 日	休館日					
6 月	健康体操A	卓球	ウクレレ	カラオケ1		
7 火	百歳体操①	百歳体操②		転倒予防と体操	将棋開放	編物2
8 水	書を楽しむ会	卓球		リラックスヨガ	卓球開放	
9 木	囲碁			ポッチャ開放デイ	囲碁開放	
10 金	百歳体操③	百歳体操④		ポッチャ大会	将棋開放	
11 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁開放	
12 日	休館日					
13 月	百歳体操①	百歳体操②	卓球		カラオケ2	スマホサポート会
14 火	百歳体操③	百歳体操④		謡曲	カラオケ開放	将棋開放 イレブンスマイル ミーティング
15 水	健康体操B	卓球	スマホボランティア 勉強会	俳句	卓球開放	
16 木	民踊B	作品展準備		民踊A	作品展準備	筆ペン講習会
17 金	コーラス カメリアズ	作品展		書道1	作品展	茶道部 お茶会
18 土	囲碁		かみふうせんのミュージックシアター 2時~3時	将棋開放 イレブンスマイル カフェ		
19 日	休館日					
20 月	健康体操A	作品展 最終日3時まで	ウクレレ	カラオケ1	作品展 最終日3時まで	
21 火	百歳体操①	百歳体操②		リズムにあわせて踊り&ダンスウォーク 2:00~3:00	将棋開放	編物2
22 水	書を楽しむ会	卓球		リラックスヨガ	卓球開放	
23 木	休館日					
24 金	百歳体操③	百歳体操④	ぬい絵教室	茶道	10・11・12月生まれの お誕生会	将棋開放 絵画教室
25 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁開放	顔ヨガ・目ヨガ らくらくヨガ
26 日	休館日					
27 月	百歳体操①	百歳体操②	卓球		カラオケ2	
28 火	百歳体操③	百歳体操④		謡曲	リフレッシュ体操教室	将棋開放 イレブンスマイル カフェ
29 水	コーラス カメリアズ	卓球		リラックスヨガ	卓球開放	
30 木				eスポーツ体験会	囲碁開放	



♪ 12月のカラオケ開放情報 ♪

日時 12月16日(土) 午後1時~3時

定員: 15名(先着順)

申込: 11月14日(火)午前11時~本人が電話または窓口へ

参加費: 無料

※当分の間、カラオケ開放は不定期に月1回、事前申込でおこなう予定です。
 お一人で歌っていただく事が条件になります。
 (テュエットはできません)ご了承ください。(令和5年10月現在)

●次回カラオケ開放は1月20日(土)午後1時~3時におこなう予定です●

俳句サークルからの推薦

- ・ 早仕舞踏み止(とど)まらせたる
夜寒(よさむ)
- ・ 傘寿(さんじゆ)の免許更新
菊日和(きくびより)
- ・ 話折る風の香りや
金木屋(きんもくせい)
- ・ 下校の子譜(そらん)ずる九九
赤とんぼ
- ・ 弁明(べんめい)の政治家の胸
赤い羽根
- ・ 林檎齧(かじ)り育てた
娘(むすめ)母となり

綿原 芳美
松本 峰子
狩野 紀子
藪内 静枝
橋本 恵子
谷 眞美

老人福祉センター事業報告

9月8日・22日にフラダンス体験会「フラ体操」をしました。

フラダンス特有の動きには癒しの効果があるといわれていて、認知症予防にも良いとされています。
 フラダンスの心地よい音楽と、受講されている方たちのゆったりとした踊りに、見学している私たちのほうが癒されました♪
 今後サークル化されれば、センターに癒しの時間がふえていいですね~。

ポッチャ開放デイ

ポッチャ大会の前日にポッチャを練習できるように開放します。申込不要です。当日時間ができた方もお越しください。優勝目指してがんばりましょう

日時 11月9日(木) 午後1時30分~2時30分

※定員なし・申込不要です