

泉寿荘 10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 申込開始	2	3	4	5
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・やさしいイスYOGA ・座ってズンバ@ゴールド ・笑顔になるモルック教室 </div>						
6 機能回復個人利用 3B体操 写経	7	8	9 共働舎パン販売	10 なごみの広場	11	12
13 コアコンディショニング 機能回復個人利用 写経	14	15	16	17	18 準備のため 個人利用はでき ません	19 せんじゅまつり
20 せんじゅまつり	21 休館日	22 座ってできる ズンバ@ゴールド 申込×切り	23 共働舎パン販売	24	25 座ってできる ズンバ@ゴールド	26
27 機能回復個人利用 筋力能力アップ 写経	28 歌声ひろば 園芸ボランティア	29 落語を楽しむ会	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 申込×切 ・やさしいイスYOGA ・笑顔になるモルック教室 </div>	

マークは 大広間個人利用日です。 火・木・土曜日 ●日曜日は午後のみ

趣味の教室のご案内

歌声ひろば

10月28日(月) 13:00~15:00

懐かしい歌、青春の歌をみんなで歌いましょう♪

【参加費】 無料

【定員】 60人(当日先着)

落語を楽しむ会

10月29日(火) 13時~15時

定員 60名(当日先着) 無料

「短命」

柳家小さん

「後家殺し」

三遊亭圓生

「井戸の茶碗」

古今亭志ん朝



心安らかに般若心経を写す

10月6日、13日、27日(日) 9:00~12:00

☆先着15名(当日先着) 無料

☆筆ペンをご持参ください

*どなたでもご参加いただけます。



座ってできるズンバゴールド

10月25日(金) 10:30~11:30

【申込】 10/1(日)~10/22(火) 電話または窓口へ

【参加費】 100円(保険料) 【定員】 27名*多数抽選

日曜日は、楽しく筋力アップ!

14:15~15:30

3B体操はリズムに合わせボール・ベル・ベルターを使って遊びの要素を取り入れた体操。笑顔もこぼれます。

🌟10/6 3B体操 New

🌟10/13 コア・コンディショニング

🌟10/27 筋力!脳力!アップ体操

【申 込】 各前日16時まで 電話または受付へ

【参加費】 100円(保険料) 【定員】 30名(多数抽選)



健康・生きがい・仲間づくりで脳活を!

なごみの広場

10月10日(木) 10:00~11:30

『エンディングノート』について 岡津地域ケアプラザ
『沖縄三線の会』 やーるーず

【参加費】 100円

*コーヒーだけでも!どなたでもご参加いただけます
マイカップをお持ちください。

11月開講趣味の教室

『笑顔になる!モルック教室』

フィンランド生まれのスポーツ モルック。数字の書かれた木製のピンを倒して点数を競います。投げる時は集中力を、点数計算は脳を使いみんなで健康に!笑顔になれるスポーツです。

【日程】 11/12~12/17 毎週火曜日
13:00~14:30 全6回

【申 込】 10/1(火)~10/25(金)

*官製はがき持参で窓口へ

【参加費】 300円(保険料)

【定員】 30名(多数抽選)



『やさしいイスYOGA』

~アロマの香りに包まれて~

アロマの香りに包まれながら、心も体もリラックス。イスに座ってYOGAを行います。セルフマッサージも教えて頂きます。

【日程】 11/8 12/13 1/10 全3回
第2金曜日 11:00~12:30

【申 込】 10/1(火)~10/25(金)

*官製はがき持参で窓口へ

【参加費】 300円(材料費・保険料)

【定員】 30名(多数抽選)

