

## 落語を楽しむ会

12月23日(月)13:00~15:00

◇◆◇演目◆◇◆

『藪入り』 柳家小三治  
『棒鱈』 柳家小さん  
『火事息子』 三遊亭圓生

【定員】60名(当日先着順) 【参加費】無料

健康・生きがい・仲間づくりで脳活

## なごみの広場

12月12日(木)10:00~11:30

『小規模多機能について』 事業所リリイ

『ピアノリサイタル』 上原 裕子

【参加費】100円(コーヒー代)

\*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。

## 心安らかに 般若心経を写す

12月1日、8日、22日(日) 9時~12時

\*無料 定員 15名(当日先着)

\*筆ペンをご持参ください。

\*どなたでも参加頂けます



## 座ってできるズンバ®ゴールド

12月20日(金)10:30~11:30



座って楽しく身体を動かすダンスエクササイズです。  
運動が苦手な方でも楽しく体を動かせます。

【申込】12/1(日)~12/17(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

☀12/1

3B体操

☀12/8

コア・コンディショニング

☀12/22

筋力!脳力!アップ体操



【参加費】100円(保険料)【定員】30名(多数抽選)

【申込】各前日16時まで 電話または受付へ

~お正月を華やかに~

## フラワーアレンジメント



12月27日(金)10:00~12:00

【定員】12名(多数抽選)

【参加費】3000円(お花・花器代)

【申込】12月1日(日)~12月16日(月)

官製はがき持参で窓口へ

又は往復はがきに、行事名、住所、

氏名、電話、年齢を明記の上郵送

## 介護予防講座

筋力・体力アップ・脳の活性化などいつまでも自分らしく生きるための講座です。どなたでも何度でも気軽に申し込いただけます。

【申込】12月1日(日)~16日(月) 官製はがき持参で泉寿荘窓口へ



### トーンチャイムで脳トレ!

トーンチャイムはハンドベルの普及型として日本で作られた楽器、簡単な曲の演奏を目指します。軽いストレッチも行き、楽しく頭と身体をリフレッシュします。

【日程】1/16・30 2/6・20 3/6・20(全6回)

第1・3木曜日 10:00~11:30

\*1月は第3・5木曜日

【参加費】300円(資料代)

【定員】12名 \*多数抽選



### 笑顔で筋トレ

~スクエアステップ&ゴムバンド体操

手足で違う動きをしながらマット上を歩き認知機能低下防止、下肢のトレーニング(スクエアステップ)と体力・筋力維持のためのタオル体操、ゴムバンド体操を行います。

【日程】1/15・29 2/5・19 3/5・19(全6回)

第1・3水曜日 13:30~15:00

\*1月は第3・5水曜日

【参加費】900円(保険料+ゴムバンド代)

【定員】24名 \*多数抽選



### ポジティブエイジング体操

体力・筋力維持のための体操で関節の可動域拡大のためのストレッチなど行き、いつまでも元気な身体づくりを目指します。

【日程】1/17・31 2/7・21 3/7・21(全6回)

第1・3金曜日 14:00~14:45

\*1月は第3・5金曜日

【参加費】300円(保険料)

【定員】22名 \*多数抽選



### ズンバ®ゴールド・チェア

音楽のリズムに合わせてながら身体を動かすダンスエクササイズのズンバ®ゴールドを初心者・シニア向けに座って行います。

【日程】1/18 2/1・15 3/1・15(全5回)

第1・3土曜日 11:45~12:30

【参加費】300円(保険料)

【定員】25名 \*多数抽選