



# 2月の予定



日	月	火	水	木	金	土
						1 申込開始 モルック教室 座ってできる ズンバ®ゴールド
2 機能回復個人利用 3B体操 写経  午後	3	4	5	6	7	8
9 機能回復個人利用 コアコンディショニング 写経  午後	10 eスポーツで ポーリングを楽 しもう!!	11	12 共働舎パン販売	13 なごみの広場 午後	14	15 4月開講趣味の 教室申込開始
16 <b>休館日</b>	17	18 ×切 座ってできる ズンバ®ゴールド	19	20 ×切 モルック教室	21 座ってできる ズンバ®ゴールド	22
23 機能回復個人利用 筋力脳力アップ 写経  午後	24 園芸ボランティア	25	26 落語を楽しむ会 共働舎パン販売	27	28	

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2月のご案内

### 落語を楽しむ会

2月26日(水)13:00~15:00

◇◆◇演目◆◇◇

『首提灯』 三遊亭 圓生  
『宿屋の富』 柳家 小三治  
『二番煎じ』 古今亭志ん朝  
【定員】 60名(当日先着順)  
【参加費】 無料



### 座ってできるズンバ®ゴールド

2月21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】 2/1(土)~2/18(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



2/2 3B体操  
 2/9 コア・コンディショニング  
 2/23 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

### 心安らかに 般若心経を写す

2月2日、9日、23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。 \*どなたでも参加頂けます

健康・生きがい・仲間づくりで脳活



### なごみの広場



2月13日(木) 10:00~11:30

#### 『介護保険制度について』

岡津地域ケアプラザ

#### 『忘れられそうで、忘れられない歌』

さいとう

【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。

### 3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!  
自然と笑顔がこぼれるスポーツです。



【日程】 第2・4火曜日 全6回  
3/11・25 4/8・22 5/13・27  
13:00~14:30

【申込】 2/1(土)~2/20(木)  
\*官製はがき持参で窓口へ

【参加費】 300円(保険料)  
【定員】 20名(多数抽選)