



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	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	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 	14	15 4月開講趣味の 教室申込開始
16 休館日	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	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

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。



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

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)