






















# 高齢者ふれあいの家「えがお」 2018 3月スケジュール

入館料は1日 200円です。 開館時間は10:00～16:00です。  
1日 2イベント開催の日は、さらに200円申し受けます。

月	火	水	木	金
			1	2
 コミュニティカフェは毎日オープン していますので、ご利用ください。  コーヒーは 一杯100円いただきます。 その他の飲み物は無料です。			●スクエアステップと 貯筋体操 10:30～ 指導：小泉尚昭さん マス目で区切ったマットの上を 色々な パターンで足踏みをするこ によって足腰を鍛え脳トレが できます。 (飲み物持参) 	
5	6	7	8	9
●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀  	●レクリエーション感覚の体操 10:30～ 指導：小林 千穂さん (おおたかスポーツコミュニティ) 元気で若々しい毎日の為の筋力 体カアップ運動です (飲み物持参) ※ヨガマット又はバスタオル持参 	●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀  	●オカリナアンサンブル 13:30～ 出演：花れん 伊藤 憲子さん他 演奏「踊り明かそう」「贈る言葉」他 皆で歌う曲「虹と雪のバラード」 「どこかで春が」他 	
12	13	14	15	16
●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀  	●三好 英夫 ミニコンサート 13:30～ 演奏と歌 ポピュラーから演歌まで 皆さんをナイトクラブに誘う コーナーもあります。 皆で歌う曲「星のフラメンコ」 「小樽の人よ」他 	●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀  	●簡単ヨガ体操 10:30～ 本望和子さんの指導で行う簡単 ヨガ体操です。 皆で健康ダイエットしましょう。 (飲み物持参) 	
19	20	21	22	23
●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀  	●父娘の三味線・民謡 13:30～ 出演：父 沼倉煌楊さん 娘 沼倉咲楊さん 懐かしいふるさとの民謡を 皆で楽しみましょう。 	●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀  	●ハーモニカと歌おう 13:30～ 出演：コアラ (谷田さん夫妻) 演奏曲「ディズニーメロディー」 「出船」他 皆で歌う曲「青い山脈」 「花」(春のうららの…)他 	●えがお談話室 13:00～ 中部包括センターの方と 一緒に 体操や おしゃべりをして 楽しい時間を過ごしましょう 介護についての相談もできます (飲み物持参) 
26	27	28	29	
●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀  	●体操アラカルト 13:30～ お話と実技：増田 浩伺さん (レク&フィットネスコーディネーター) 呼吸法やレク運動で脳内を活性化 しましょう! (飲み物持参) 	●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀  	●笑いヨガ 10:30～ 指導：笑いヨガクラブ「タンタン」 「ヨガの呼吸法」を取り入れた笑いの 健康体操です。 ストレス解消・ 認知症予防にも なります。(飲み物持参) 