






















高齢者ふれあいの家「えがお」 2018 4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
2 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	3 ●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) 	4 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	5 ●魅惑の サクソ演奏をあなたに 13:30~ 出演：KKBバンド (サクソ・クラリネット奏者 伊藤さん) 演奏「聖者の行進」 皆で歌う曲「青い山脈」 	6 
9 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	10 ●寄席 13:30~ 出演者：由布川亭 銀齒さん 好々家 あふ楽さん他 演目： 火焰太鼓 浮き世根問い 色物：のこ木本さんによる のこぎり演奏 	11 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	12 ●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 	13 
16 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	17 ●「ハワイアン」で 楽しみましょう 13:30~ 出演：ホイホイ オハナ バンド 演奏曲「鈴懸の径」「真珠貝の唄」 「ケカリネイアウ」 *皆で歌う曲もあります。 	18 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	19 ●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) 	20 
23 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	24 ●体操アラカルト 10:30~ 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) ●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。 	25 ●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 	26 ●ハーモニカ演奏 13:30~ 糸こうじさんの 「ナツメロ館」です。 昔懐かしい曲と歌を皆で 一緒に楽しみましょう。 	27 ●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) 
30 休館日 昭和の日 (振替休日)			 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。	