





















高齢者ふれあいの家「えがお」 2018 5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	3	4
	<p>●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で 色々なパターンで足踏みをするこ とによって足腰を鍛え脳トレが できます。 (飲み物持参) </p>	<p>●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 </p>	<p>休館日 (憲法記念日) 休館日 (みどりの日) 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。 </p>	
7	8	9	10	11
<p>●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 </p>	<p>●三好 英夫 ミニコンサート 13:30～ 1部 大正琴「きよしのズンドコ節」他 2部 のこぎり演奏 のこ木本さん 3部 サックス・他演奏 映画音楽「ひまわり」他 </p>	<p>●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 </p>	<p>●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 </p>	
14	15	16	17	18
<p>●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 </p>	<p>●ギター&パーカッション 13:30～ 出演：MJ 7 演奏曲「キサス・キサス・キサス」 「霧のカレリア」  「マイアミビーチルンバ」他 皆で歌う曲「有楽町で逢いましょう」他</p>	<p>●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 </p>	<p>●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) </p>	
21	22	23	24	25
<p>●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 </p>	<p>●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) </p>	<p>●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 </p>	<p>●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「マイウエー」 「城ヶ島の雨」他 皆で歌う曲 「夏は来ぬ」他 </p>	<p>●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) </p>
28	29	30	31	
<p>●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 </p>	<p>●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。 </p>	<p>●囲碁 ●将棋 ●健康麻雀 </p>	<p>●介護予防体操 10:30～ 指導：上島 周一さん 音楽に合わせて筋トレ体操 *ヨガマットまたは バスタオルをご持参ください。 (飲み物持参) </p>	