





















# 高齢者ふれあいの家「えがお」 2018 6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
 <p>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>				
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>●囲碁</li> <li>●将棋</li> <li>●健康麻雀</li> </ul> 	<p><b>★大人も楽しい 絵本とお話</b> 13:30~ 出演：新川小「絵本の花束」 竹内 三代子さん他 絵本は子供だけのものじゃない 大人も楽しめる絵本とお話を皆で 聞いて楽しみましょう 「季節のうた」も歌います。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●囲碁</li> <li>●将棋</li> <li>●健康麻雀</li> </ul> 	<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を 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> 	
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>●囲碁</li> <li>●将棋</li> <li>●健康麻雀</li> </ul> 	<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> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●囲碁</li> <li>●将棋</li> <li>●健康麻雀</li> </ul> 	<p>●ギターの伴奏で 皆で歌いましょう 13:30~ 指導：後藤安利さん 童謡・フォーク・演歌etc 皆で歌いましょう「雪椿」「達者でな」 歌と演奏「無縁坂」</p> 	
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>●囲碁</li> <li>●将棋</li> <li>●健康麻雀</li> </ul> 	<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> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●囲碁</li> <li>●将棋</li> <li>●健康麻雀</li> </ul> 	<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> 	<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> 
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> <li>●囲碁</li> <li>●将棋</li> <li>●健康麻雀</li> </ul> 	<p>●体操アラカルト 13:30~ お話と実技：増田 浩伺さん (レク&amp;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> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●囲碁</li> <li>●将棋</li> <li>●健康麻雀</li> </ul> 	<p>●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。</p> 