



申込み開始 7/24 (水) 9:30~

《 音楽療法 》

ゆったりとした音楽にあわせてストレッチ・唱歌・童謡を歌います
8月1日(木) 10:00 ~ 11:00
講師：音楽療法士 白木 沙織 氏

《 児童館のお子さんと一緒にジブリ作品を観る 》

5歳~小学6年生までのお子さん2名までお連れ頂いて一緒にご覧になれます
上映作品『千と千尋の神隠し』
8月3日(土) 13:00 ~

《 フィットネスフラ 》

8月4日(日) 10:00 ~
講師：AFAA認定マルチライセンスホルダー 黒田 千雪 氏



《 いきいきサロン~フレイル予防のリズム体操 》

音楽映像に合わせてリズム体操やストレッチなど楽しみながら筋力アップ!
8月6日(火) 13:00 ~ 14:15

《 カラオケみんなで歌おう 》

リクエストのあった「あ行か行の曲名の日本の歌」を一緒に歌いましょう
8月11日(日) 10:00 ~ 11:30

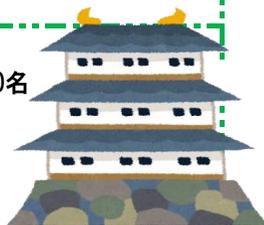
《 カラオケ自由開放 》

好きな歌をどうぞ~
8月18日(日) 10:00 ~ 11:30



《 DVD鑑賞「司馬遼太郎と城を歩く」 》

『 仙台城・長浜城・郡山城・中津城 』
司馬遼太郎作品から引用した文章の朗読とともにたどる
歴史紀行ドキュメンタリー
8月18日(日) 13:00 ~ 14:30



申込み開始 8/15 (木) 9:30~

《 簡単ピラティス&ボディメンテナンス 》

8月25日(日) 10:00 ~
講師：AFAA認定マルチライセンスホルダー 黒田 千雪 氏

《 いきいきサロン~フレイル予防のリズム体操 》

音楽映像に合わせてリズム体操やストレッチなど楽しみながら筋力アップ!
8月27日(火) 13:00 ~ 14:15

《 衛生講話 》

健康寿命を延ばすためにできる事(フレイル・サルコペニア予防など)
8月28日(水) 13:00 ~ 14:00
講師：クリニックソアーズ医師 畑山秀彦先生

《 認知症サポーター養成講座 》

「認知症を学び、ともに考える」「地域で自分らしく生きる」
認知症の症状や接し方を学び、地域全体で支えることの大切さを考えます
8月29日(木) 13:00 ~ 14:30
講師：ノテ東大野田 千葉正春先生

《 映画上映会「タイタニック」1997年アカデミー賞 》

今日は一日「タイタニック」三昧!
8月30日(金) 前半 10:00~ 後半 13:00~



《 ふれあい夏まつり 》 8月31日(土)

★午前の部 10:30~ [定員:40名]
出演：上杉フォルクローレ楽団
南米民族音楽の生演奏、そして懐かしい昭和の歌を一緒に唄いましょう!
★午後の部 13:00~ [定員:20名]
「のど自慢大会」 参加者募集!! 申込時に曲名をお知らせください

愛好会のご紹介

趣味で楽しみたい!
歌を聞きながら体を動かして心身共に健康で生活したいと思い、楽しく頑張っています。ご参加お待ちしております(会費は無料です)

日本舞踊「藤華会(ふじはなかい)」
第2・4木曜日 13:00~

8 月 の 日 程 表

(・愛好会 ◎教室 ★講座 ☆その他行事)

日	曜日	時間	和室1	和室2	リハビリ室	大広間	茶室	談話室	ゲートボール場	
1	木	午前			・卓球愛好会	★音楽療法				
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	・すずめ&レク	・ひつじの会	☆情報解決第三者相談		
2	金	午前			//	・日本の歌愛唱会		・ふきのとう		
		午後	・囲碁将棋		//	・ガーベラ	・凜りん		・カトレア	
3	土	午前			//	・ダンス愛好会				
		午後	・囲碁将棋		//	★ジブリ作品を観る	・椿			
4	日	午前			//	★フィットネスフラ	・暖			
		午後	・囲碁将棋		//	◎タイチー教室				
5	月	午前	休 館 日							
		午後	休 館 日							
6	火	午前			・卓球愛好会	◎六和功教室火曜		・ピアノの会		
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	★いきいきサロン				
7	水	午前			//	◎絵手紙教室午前			・パタンク	
		午後	・囲碁将棋		//	◎絵手紙教室午後	・虹の会			
8	木	午前	◎謡曲教室		//	・すこやかヨガ午前				
		午後	・囲碁将棋		//	・すこやかヨガ午後	・藤華会	・折紙愛好会		
9	金	午前			//	◎六和功教室金曜			・カトレア	
		午後	・囲碁将棋	★マッサージ		・ガーベラ	★マッサージ			
10	土	午前			//	◎民謡教室	◎茶道①			
		午後	・囲碁将棋		//	☆区老連	◎茶道②			
11	日	午前			//	★カラオケみんなで歌おう				
		午後	・囲碁将棋		//	・すずめ&レク				
12	月	午前	休 館 日							
		午後	休 館 日							
13	火	午前	休 館 日							
		午後	休 館 日							
14	水	午前	休 館 日							
		午後	休 館 日							
15	木	午前			・卓球愛好会	◎P&G教室				
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会			☆行政書士相談		

日	曜日	時間	和室1	和室2	リハビリ室	大広間	茶室	談話室	ゲートボール場	
16	金	午前			・卓球愛好会	・日本の歌愛唱会				
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	・健康歌謡愛好会				
17	土	午前			//	・ダンス愛好会				
		午後	・囲碁将棋		//	・手話ソング	・虹の会			
18	日	午前			//	★カラオケ自由開放				
		午後	・囲碁将棋		//	★司馬遼太郎と城を歩く	・椿			
19	月	午前	休 館 日							
		午後	休 館 日							
20	火	午前			・卓球愛好会	◎六和功教室火曜		・ピアノの会		
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	・はつらつ元気				
21	水	午前			//	◎フラワー教室午前			・パタンク	
		午後	・囲碁将棋		//	◎フラワー教室午後	・ひつじの会	☆税理士相談		
22	木	午前	◎謡曲教室		//	・すこやかヨガ午前				
		午後	・囲碁将棋		//	・すこやかヨガ午後	・藤華会	・折紙愛好会		
23	金	午前			//	◎六和功教室金曜			・カトレア	
		午後	・囲碁将棋	★マッサージ		・ガーベラ	★マッサージ			
24	土	午前			//	◎民謡教室				
		午後	・囲碁将棋		//	・はつらつ元気				
25	日	午前			//	★ピラティス	・暖			
		午後	・囲碁将棋		//					
26	月	午前	休 館 日							
		午後	休 館 日							
27	火	午前			・卓球愛好会	・いちごの会	控室	・ピアノの会		
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	★いきいきサロン				
28	水	午前			//	・大野田元気塾	控室		・パタンク	
		午後	・囲碁将棋		//	★衛生講話				
29	木	午前			//	・健康歌謡愛好会	控室			
		午後	・囲碁将棋		//	★認知症リポーター養成講座				
30	金	午前			//	★映画上映会			・カトレア	
		午後	・囲碁将棋		//	「タイタニック」	・凜りん			
31	土	午前			//	夏まつり	控室	控室		
		午後	・囲碁将棋		//					

富沢地域包括支援センター相談日：8月9日（金）10：00～12：00
 税理士による無料相談日：8月21日（水）13：00～14：30
 行政書士による無料相談日：8月15日（木）13：00～14：30