



申込み開始 8/24(土) 9:30~

《 歌声喫茶DVD上映 》

定員:30名

昔懐かしい歌声喫茶の様子記録の上映会です
知っている歌を皆さんで歌いましょう!
9月1日(日) 10:00 ~

《 東北文化学園大学市民学習講座 》

定員:30名

～ 脚は "第2の心臓" ～
実際に体を動かして脚の役割とむくみの関係を知りましょう
9月4日(水) 13:30 ~ 15:00
講師:医療福祉学部 リハビリテーション学科 理学療法学専攻
講師 小野部 純 氏

《 音楽療法 》

定員:30名

ゆったりとした音楽にあわせてストレッチをしたり・唱歌・童謡を歌います
9月5日(木) 10:00 ~ 11:00
講師:音楽療法士 白木 沙織 氏

《 いきいきサロン～フレイル予防のリズム体操 》

定員:30名

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!
9月7日(土) 13:00 ~ 14:15

《 映画上映会「荒野の七人」 》

定員:30名

日本の誇る名作「七人の侍」に着想を得た痛快西部劇
9月8日(日) 10:00 ~ 12:00過ぎ

《 フィットネスフラ 》

定員:20名

9月15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

申込み開始 9/15 (日) 9:30~

《 簡単ピラティス & ボディメンテナンス 》

定員:20名

9月22日(日) 10:00 ~ 12:00
講師:AFAA認定マルチライセンスホルダー 黒田 千雪 氏

《 眠り方で健康寿命が延びる 》

定員:30名

～睡眠改善は認知予防・フレイル予防～
高齢者の睡眠の特徴や睡眠効果及び良質睡眠のとり方について学びます
9月22日(日) 13:00 ~ 14:30
講師: 上級睡眠健康指導士 富倉 靖子 氏

《 カラオケみんなで歌おう 》

定員:30名

今回は「日本の歌(民謡を含む)」を一緒に歌いましょう
9月28日(土) 10:00 ~ 11:30

【マッサージ体験者募集 10月～12月】
第2・4金曜日 13:30～(1人15分)受付9:30～14:30
★新規体験者優先・申込み20名以上の場合は抽選
(当選者のみ連絡)
★申込期間 9/1(日)～ 9/15(日)

DVD・VHSテープ貸してください!

レンタルやテレビから録画したものでなく、ご自分で購入された
DVDやVHSで「これを皆で観たらいいかな」というものをお持ちの方
事務室にお声掛けください。

愛好会のご紹介

『すずめ&レクリエーション』

現在会員は15名ぐらい。月2回の活動です。
フォークソング、演歌など歌に合わせて踊ります。
ボケないように参加者募集中!! 楽しく踊りましょう!

9 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	日	午前			・卓球愛好会	★歌声喫茶DVD上映	・暖		
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	・すすめ&レク			
2	月	午前	休館日						
		午後							
3	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	・健康歌謡愛好会			
4	水	午前			//	・大野田元気塾			・パタンク
		午後	・囲碁将棋		//	★東北文化学園講座	・虹の会		
5	木	午前			//	★音楽療法			
		午後	・囲碁将棋		//		・ひつじの会		
6	金	午前			//	・日本の歌愛唱会		・ふきのとう	・カトレア
		午後	・囲碁将棋		//	・ガーベラ	・凜りん		
7	土	午前			//	・ダンス愛好会			
		午後	・囲碁将棋		//	★いきいきサロン			
8	日	午前			//	★映画上映会			
		午後	・囲碁将棋		//	・すすめ&レク			
9	月	午前	休館日						
		午後							
10	火	午前			・卓球愛好会	・健康歌謡愛好会		・ピアノの会	
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	・いちごの会			
11	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	・椿	☆税理士相談	
12	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	
13	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		
14	土	午前			//	◎民謡教室	◎茶道①		
		午後	・囲碁将棋		//	☆区老連	◎茶道②		
15	日	午前			//	★フィットネスフラ	・暖		
		午後	・囲碁将棋		//	◎タイチー教室			

備考
 富沢地域包括支援センター相談日：9月13日（金）10：00～12：00
 税理士による無料相談日：9月11日（水）13：00～14：30
 行政書士による無料相談日：9月19日（木）13：00～14：30

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	月・祝	午前			・卓球愛好会	◎フラワー教室午前			
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	◎フラワー教室午後			
17	火	午前	休館日						
		午後							
18	水	午前	休館日						
		午後							
19	木	午前			・卓球愛好会	◎P&G教室			
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	・はつらつ元気	・ひつじの会	☆行政書士相談	
20	金	午前			//	★eスポーツ			
		午後	・囲碁将棋		//	・日本の歌愛唱会		eスポーツ控室	・カトレア
21	土	午前			//	・ダンス愛好会			
		午後	・囲碁将棋		//	・手話ソング	・虹の会		
22	日	午前			//	★ピラティス			
		午後	・囲碁将棋		//	★睡眠について			
23	月・祝	午前	休館日						
		午後							
24	火	午前	休館日						
		午後							
25	水	午前	休館日						
		午後							
26	木	午前	◎謡曲教室		・卓球愛好会	・すこやかヨガ午前			
		午後	☆スマホ教室		・卓球愛好会	・すこやかヨガ午後	・藤華会	・折紙愛好会	
27	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		
28	土	午前			//	◎民謡教室			
		午後	・囲碁将棋		//	★カラオケみんなで歌おう	・椿		
29	日	午前			//		・暖		
		午後	・囲碁将棋		//	・はつらつ元気			
30	月	午前	休館日						
		午後							

備考