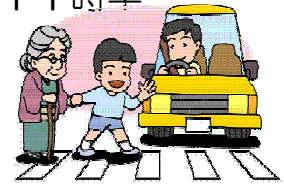




「交通安全講習会」参加者募集!

交通ルールとマナーを守り交通安全に心がけましょう!

日 時 ◆ 2013年1月31日(木) 午前10時半~11時半
 場 所 ◆ 深川ふれあいセンター 2階 会議室
 募集人数 ◆ 50名(先着順)
 申込受付 ◆ 深川ふれあいセンター窓口及び電話
 担 当 ◆ 深川警察署 永井さま



詳細につきましては、追って館内の掲示物等で案内いたします。

報告「みんなの昭和歌謡」を行いました。



12月20日(木)、56名の方にお集まり頂きました。館長、次長の名調子とともに16曲もの名曲を皆で歌い上げま

した。館内中に楽しそうな歌声が響きわたっており今回も好評でした。次回も皆さまに楽しんで頂けるような曲をご用意致しますのでお楽しみに!

報告・リンゴ、柚子風呂を行いました!



▲リンゴ風呂



▲柚子風呂

12月3日(月)にリンゴ風呂、21日(金)に柚子風呂を行いました。昨年同様評判がよく、よく温まったという声も聞かれました。来年もリンゴと柚子風呂を行う予定です!

1月の日程【森下】

| 日 | 曜 | 午前 | 午後 | 日 | 曜 | 午前 | 午後 | | |
|----|---|------------------------------------|------------------------|----|---|------------|----------------|--|------------|
| 1 | 火 | 年末年始のため休館 (12月29日~1月3日) | | 16 | 水 | | | | |
| 2 | 水 | | | | | 17 | 木 | | |
| 3 | 木 | | | | | 18 | 金 | | ★日本文学 2:00 |
| 4 | 金 | | | | | 19 | 土 | | |
| 5 | 土 | | | | | 20 | 日 | | |
| 6 | 日 | | | 21 | 月 | | | | |
| 7 | 月 | | | 22 | 火 | | ★水墨画 2:00 | | |
| 8 | 火 | | ★水墨画 2:00 | 23 | 水 | | | | |
| 9 | 水 | | | 24 | 木 | | | | |
| 10 | 木 | | | 25 | 金 | | ★悠々英会話 2:00 | | |
| 11 | 金 | | ★悠々英会話 2:00 | 26 | 土 | | | | |
| 12 | 土 | | シネマ倶楽部 「私の兄さん」 1:30 | 27 | 日 | 休館日 | | | |
| 13 | 日 | 休館日 | | 28 | 月 | | ★演歌カラオケ入門 2:00 | | |
| 14 | 月 | | | 29 | 火 | | | | |
| 15 | 火 | | | 30 | 水 | | | | |
| | | | | 31 | 木 | | | | |

健康相談

日にち: 9・23日(水)
時間: 午後1時~4時



1月の日程【深川】

| 日曜 | 午前 | 午後 | 日曜 | 午前 | 午後 | | |
|---|---|--|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1 火 | 年末年始のため休館 (12月29日～1月3日) | | 16 水 | ★生け花 ★ゆったりヨガ | 10:00 10:30 | | |
| 2 水 | | | 17 木 | ★かな ★口腔ケア | 10:00 10:00 | 運動体カアドバイス 2:30 | |
| 3 木 | | | 18 金 | 太極拳 ★体力アップ | 10:00 10:30 | ★自悠大学B 2:00 | |
| 4 金 | ★体力アップ 10:30 | | 19 土 | レクダンス パン工房 | 10:00 10:00 | | |
| 5 土 | | | 20 日 | | | | |
| 6 日 | | | 21 月 | ★漢字 ★朗読 ★社交ダンス入門 ★体力もりもり | 10:00 10:00 10:00 10:30 | 健康体操(月) 1:30 | |
| 7 月 | ★体力もりもり 10:30 | 栄養相談 健康体操(月) | 1:00 1:30 | ゲートボール ★自悠大学A 健康体操(火) | 9:30 10:00 10:30 | ★栄養改善 2:30 | |
| 8 火 | ゲートボール ★自悠大学A 健康体操(火) | 9:30 10:00 10:30 | DVD上映会 ★栄養改善 | 1:30 2:30 | ★カロリング 10:00 | ★民謡 健康体操(水) 1:30 | |
| 9 水 | | ★民謡 健康体操(水) | 1:30 1:30 | ★はじめての手話 ★口腔ケア 健康体操(木) | 10:00 10:00 10:30 | ★俳画 運動体カアドバイス 2:30 | |
| 10 木 | ★はじめての手話 健康体操(木) ★口腔ケア | 10:00 10:00 10:00 | ★俳画 運動体カアドバイス | 1:30 2:30 | 脳トレ体操 ★体力アップ | 10:00 10:30 | ★ハーモニカ 健康体操(金) 1:30 ★自悠大学B 2:00 |
| 11 金 | 脳トレ体操 ★体力アップ | 10:00 10:30 | ★ハーモニカ 健康体操(金) ★自悠大学B | 1:00 1:30 2:00 | レクダンス | 10:00 | ★卓球入門 卓球アドバイス 1:00 3:00 |
| 12 土 | レクダンス | 10:00 | ★卓球入門 卓球アドバイス | 1:00 3:00 | 休食官日 | | |
| 13 日 | 休食官日 | | 27 日 | 休食官日 | | | |
| 14 月 | | | 28 月 | ★はつらつ歌声 ★フラダンス ★体力もりもり | 10:00 10:30 10:30 | ★詩吟 健康体操(月) 1:30 1:30 | |
| 15 火 | ゲートボール 七福神 ウォーキング ★自悠大学A | 9:30 9:30 10:00 | ★栄養改善 | 2:30 | ゲートボール 健康体操(火) | 9:30 10:30 | ★栄養改善 2:30 |
| 健康相談 月曜日：21・28日 木曜日：10・17・24日 時間：午後1時～4時 場所：2階 相談室 | | お風呂 毎週 月・水・金 12:00～3:00 【お休み】14日 | | 30 水 | ランチ倶楽部 | 10:00 | 健康体操(水) 1:30 |
| | | | | 31 木 | ★口腔ケア 健康体操(木) 交通安全講習会 | 10:00 10:30 10:30 | |

- 『★印』のない講座は自由参加です。是非ご参加下さい。
- 日程の変更や行事の追加などがある場合がございますので予めご了承下さい。