

あけましておめでとうございます。2026年はご来館の皆様が健康で楽しい1年を過ごせますよう職員一同、力を合わせて頑張りますので宜しくお願い致します。

2026年は1月5日(月)から開館します。今年最初の”運だめし”のお年玉を用意しておまちしております。

配布日1月5日(月)～7日(水) 午前9時～午後5時まで事務室にて、なくなり次第終了！



行事名	日にち	定員	講師名	場所	申込日
貯筋運動	1月8日(木)	12名	簡単な筋トレ	大広間	自由参加！
住区de団らん A	1月10日(土)	18名	ゲーム(ダーツ)	大広間	自由参加！
住区de団らん B	1月24日(土)	18名	ゲーム(ダーツ)	大広間	自由参加！
カラオケ教室	1/7日(水)1/21日(水) 2/4日(水)2/18日(水)	40名	松本秀世先生	大広間	12月19日(金)～
転ばないカラダづくり	1月13日(火)	30名	小日向洋先生	3階集会室	12月22日(月)～
笑いヨガ	1月15日(木)	20名	長澤由利先生	3階集会室	自由参加！
あずま寄席	1月16日(金)	40名	千寿亭の皆様	3階集会室	自由参加！
いきいき美容教室(資生堂)	1月20日(火)	30名	資生堂	4階集会室	1月8日(木)～
うたごえ広場	1月22日(木)	50名	鶴沢麻衣子先生	大広間	自由参加！
簡単ストレッチ	1月26日(月)	30名	渡辺由美子先生	3階集会室	自由参加！
手芸教室	1月29日(木)	15名	干支の根付	4階集会室	1月9日(金)～



新規利用者拡大事業

いきいき美容教室(資生堂)

日時:1月20日(火)午前10時～11時

定員:30名 場所:4階集会室

申込日:1月8日(木)～

お電話またはご来館にて受付ます。

この事業に限り60歳以下の方

大歓迎！！



手芸教室

干支のちりめん根付

日時:1月29日(木)

午後1時30分～

場所:4階集会室

定員:15名

申込日:1月9日(金)～



新春

あずま寄席

！笑門には福来たる！

日時:1月16日(金)

午後:1時30分～3時30分

場所:3階集会室

出演:千寿亭の皆様

千寿亭の皆様を

ご指導されている

落語芸術協会所属

新作落語の鬼才！！

瀧川 鯉朝 師匠

ご来館！！



カラオケ教室



みんな仲良く、楽しく勉強しましょう！！

日時:1月7日(水)、1月21日(水)

2月4日(水)、2月18日(水)

午後1時30分～ 定員40名

場所:大広間

1曲を4回で仕上げます

講師:松本秀世 先生

申込日:12月19日(金)～随時受付

～ 転ばないカラダをつくる～

リハビリのプロと学ぶ筋肉維持の秘訣！

(健康推進部)

日時:1月13日(火)午後2時～3時

場所:3階集会室 定員:各30名

申込日:12月22日(月)～

講師:小日向洋先生

測定 筋肉の重要性 筋肉を維持する方法

日	月	火	水	木	金	土
各部の教室は今月はお休みです				1 休館	2 休館	3 休館
4 休館	5	6 歌謡体操 大広間 午後1:30	7 カラオケ教室 大広間 午後1:30	8 貯筋運動 大広間 午後1:30	9	10 住区de団らん 大広間 午後1:30
11 休館	12 休館 成人の日	13 転ばないカラダ 3階集会室 午後2:00 歌謡体操 大広間 午後1:30	14 カラオケ 大広間 午後1:30	15 笑いヨガ 3階集会室 午後1:30	16 あずま寄席 3階集会室 午後1:30	17
18 休館	19	20 いきいき美容教室 4階集会室 午前10:00 歌謡体操 大広間 午後1:30	21 カラオケ教室 大広間 午後1:30	22 うたごえ広場 大広間 午後1:30	23	24 住区de団らん 大広間 午後1:30
25 休館 館内整理日	26 簡単ストレッチ 3階集会室 午後1:30	27 歌謡体操 大広間 午後1:30	28 カラオケ 大広間 午後1:30	29 手芸教室 4階集会室 午後1:30	30	31