



9月のお知らせ



悠々館は、60歳以上の方が元気に、楽しく、笑って、すごすお手伝いを致します。

熱中症対策 第3弾

芸術の秋 ハンカチ染め体験

9月15日(火) 午前10:00～ 大広間

事前受付 9月7日(月) 午前10:00～ 窓口にて 30名



お口のフレイル予防対策 **歯の衛生講話** 健康推進委員 共催

講師 梅田歯科医院 梅田宜承 様



9月24日(木) 午後1:30～ 大広間 事前申込ナシ

○筋肉測定会

9月7日(月) 午前10:00～11:30

大広間 事前申込なし 健康推進委員 共催



《健康体操》

ほぼ毎日 午前 9:00 ～ 大広間

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3	4	5
		・書道 2時～ 			・ミュージックベル 2時～	・麻雀 9時～ ・レクダンス 10時～
6	7	8	9	10	11	12
休館日	・筋肉測定会 10時～ 	・生花 10時～ 	・カラオケ 1時半 			・麻雀 9時～ ・フラダンス (女性) 10時～
13	14	15	16	17	18	19
休館日	・手芸教室 9時半～ ・吹矢 10時～ ・フリーDAM 1時半～ ・フラダンス(高社) 7時～ 	・ハンカチ染め体験 10時～ ・書道 2時～	・防災避難訓練 15時～		・ミュージックベル 2時～	・レクダンス 10時～
20	21	22	23	24	25	26
休館日	敬老の日	国民の休日	秋分の日	・歯の講話 1時半～		・麻雀大会 9時～ ・フリーDAM 1時半～
27	28	29	30	1	2	3
休館日	・手芸教室 9時半～ ・吹矢 10時～ ・フラダンス(高社) 7時～		・カラオケ 1時半 	・マッサージ機・ヘルストロンご利用いただけます ・ピンポンもできます ・入館票まだの方 おつくりします 		