



リハビリのプロと学ぶ筋肉維持の秘訣

～転ばないカラダを作る！～

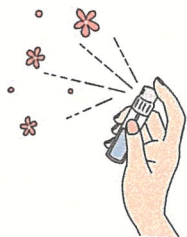
理学療法士、作業療法士の先生方に体重や骨格筋量など定期的に測定する必要性や筋肉の重要性、筋肉を維持する方法を教えてください。

日時： 6月23日(火) 13時30分～14時30分
場所： 第1・第2集会室 ※動きやすい服装でお越しください。
定員： 30名(定員になり次第締切)
申込受付： 5月26日(火)～ 事務所窓口



健康推進部 主催


アロマオイルで涼感スプレーを作ろう！




日時： 6月30日(火) 10時30分～12時
場所： 第1・第2集会室
材料代： 300円(申込時にお願いします)
定員： 15名(定員になり次第締切)
講師： Chouchousalon 眞柄先生
申込受付： 5月26日(火)～ 事務所窓口

女性部 主催

❁桜花de団らん 受付:6月1日(月)～定員20名
6月26日(金) 14:00～15:30
体操・歌・ゲーム
どうぞお気軽にご参加下さい

❁つどいの日
ダイヤモンドアートの飾りを作ろう！
※5月の続きになりますので、今回の
募集はありません 

🎵カラオケ広場 場所:大広間
毎週水曜日
3・10・17・24
9:30～11:30 

❁囲碁将棋の日 場所:大広間
毎週 木曜日 4・11・18・25
土曜日 6・13・20・27
13:00～16:30 
※他の時間・曜日は不可

❁マッサージチェア・ヘルストロンなど
教室がない日はご利用できます
詳細は事務所までお尋ね下さい

6月の教室 (令和8年3月に登録された方の参加です)

教室名	開催日	曜日	時間
健康フォークダンス	8・22	月	10:30～12:00
カラオケ	8・22	月	13:30～15:30
※バンパー	2・9・16・23・30	毎週火	9:00～11:30
ダーツ	9・23	火	13:00～15:00
※絵手紙	9	火	13:30～15:30
フラワー	10・24	水	10:30～12:00
※輪投げくらぶ	10・24	水	13:30～15:30
※はつらつ体操	12・19	金	13:30～15:00
健康ストレッチ	13・27	土	10:00～11:00
スポーツ吹矢	6・20	土	10:00～12:00

※印がある教室は、60歳以上の方が対象です

休館日 7(日) 14(日) 15(月) 館内整理日 21(日) 28(日)

