2025年8月 鹿浜いきいき館 悠々館おしらせ

		鹿浜2-24-2		71 FAX3853		5間9:00~17:00	
Ė	月	火	水	木	金	土	
	足	拉区	SENJU JUKU 400th since 1625		1 いきいき体操 チェアヨガ ウェルネス吹矢 将棋に挑戦	2 健康マージャン	
3 休館 5 太鼓教室	4 休館日	5 いきいき体操体操すみれ会 大正琴なでしこ	6 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン ハンドメイド教室	7 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会	8 いきいき体操 ウェルネス吹矢 健康測定日 レクダンスひまわり 将棋に挑戦	9 健康マージャン 若返り化粧水作り	
10 休館 日	11 休館日	12 休 館 日	13 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン	14 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会	15 いきいき体操 ウェルネス吹矢 ダーツ教室 将棋に挑戦	16 健康マージャン	
17 休館 日	18 休館日	19 いきいき体操体操すみれ会 誕生会&昼食会 大正琴なでしこ	20 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン カラオケタイム	21 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ芙蓉会	22 いきいき体操 将棋に挑戦 ダーツタイム	23 健康マージャン バンパー教室	
24 休 館 日	25 休 館 日	26 いきいき体操 体操すみれ会 納涼会& ほっとカフェタイム	27 いきいき体操いきいき卓球クラブ健康マージャン	28 いきいき体操 カラオケ歌楽会 カラオケ芙蓉会	29 いきいき体操 将棋に挑戦	30	

~ 地域連絡運営委員会事業~

若返り化粧水作り

(ハンガリーウオーター)

8月9日(土)

午後1時30分~3時30分 事前申込 / 材料費 1000円

員 15名程度

持ち物 ハンドタオル、ビニール袋

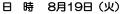
講師古澤正美先生

ハンガリーウオーターは化粧水や香水として使われ若返 りの効果があるそうです。終了後はハーブコーディアル (飲み物)を作って、みんなで一緒にいただきましょう。



~孤立•孤食対策事業~

誕生会 & 昼食会



11時30分~ 12時30分

場所 多目的会議室

お弁当 500円・みそ汁50円 昼食代

申 込 8月15日(金)締切

*8月生まれの方の誕生日をお祝いし、栄養バラ ンスを考えたお弁当を一緒に食べしょう!

今月は大正琴なでしこの演奏が あります。



日時

~介護予防事業~ 「将棋に挑戦!」

午後1時30分~4時00分

初めての方も初歩から教わることができます!

** 15 P

日時:毎週金曜日 午後1時00分~4時00分 場 所:憩いの間

~介護予防事業 • 孤立対策事業~

カラオケタイム

8月20日(水)

好きな歌を選曲して歌ったり聴いたり

踊ったりなど、音楽を通して心も体もリフ

場 所 多目的会議室

受 付 当日受付

レッシュしましょう!

~介護予防事業~ 健康測定日

納涼会&ほっとカフェタイム

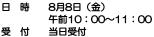
~孤立対策事業•介護予防事~

8月26日(火) 午後2時~3時30分



場 所 多目的会議室

縁日でおなじみの射的や輪投げなどのゲームや盆踊り など、夏のお祭り気分を涼しいところで好きな飲み物 を飲みながら一緒に楽しみましょう!



身長、体重、血圧、 体脂肪率、骨格筋量、

握力を測定 *毎月測定して、健康な生活習慣に

役立てましょう。

~ 介護予防事業 ~ 「いきいき体操」

日時:毎週火・水・木・金 午前9時05分~9時25分

内容:ご当地ソングの体操・ストレッチなど

館主催教室	実施日	曜日	時間	場所	自主クラブ	実施日	曜日	時間	場所
ハンドメイド教室	6	水	13:30~15:30	多 1	大正琴なでしこ	5 · 19	火	13:30~15:30	多1
頭の体操	7.14.21	木	10:00~11:30	多2.3	体操すみれ会	5.19.26	火	9:35~11:00	多1
チェアヨガ	1	金	10:00~11:30	多1.2.3	バンパークラブ				
ダーツ教室	15	金	13:30~15:00	多1.2.3	いきいき卓球クラブ	6 · 13	水	9:30~11:30	多1.2.3また
バンパー教室	23	土	9:30~11:30	憩いの間		20 · 27			はロ
地域連絡運営	実施日	曜日	時間	場所	童謡コスモス会				
委員会主催教室	大池口	唯口	HAID	~20171	レクダンスひまわり	8	金	13:30~15:30	多2.3
健康体操SSK						6 · 13 · 20 · 27	水	13:00~16:00	口または
文化民俗史教室					健康マージャン	2 • 9 • 16 • 23	土	9:30~11:30	
生花教室						2 · 9 · 10 · 25	一	13:00~16:00	多1
レクダンス教室					カラオケ歌楽会	28	木	9:30~11:30	多1
筆文字教室						7 · 14		13:00~15:30	
太鼓教室	3	日	9:00~11:00	多1.2.3	カラオケ芙蓉会	21 · 28	木	13:00~15:30	多1
場所の略称 多…多目的	h 全議安 箱	·憩いの間 ロ…ロビ-)間 ロ…ロビー	教室・クラブ	ウェルネス吹矢	1	金	12:30~15:00	多2.3
**************************************	リム既土 芯	10,010) B) H HC	随時受付		8 • 15	余	9:40~11:30	