

## 【楽筆教室】

今年度の教養講座は、「楽筆(らくひつ)教室」を企画いたしました。  
楽筆とは、固まりかけた心をほぐすアートセラピーです！

**日時：10月15日(木)・28日(水)**  
**午後1時15分～2時45分**

**場所：**老人福祉センター長寿苑  
**講師：**十川 くみ子さん  
**対象：**町内在住60歳以上

ほっこりする  
時間をお過ごし  
下さい！

## 健康相談

★10月 7日(水) 10時～11時30分

★10月15日(木) 13時30分～15時

(うぐいすの間前)

健康に関する相談と血圧測定を行います。  
お気軽にご相談ください。



## カラオケを楽しむ会

歌うことが好きな方、歌を聴くのが好きな方、  
どうぞ長寿苑にお越しください。  
一緒にカラオケを楽しみましょう♪

**日時：**10月21日(水)1時～3時  
**場所：**長寿苑 大広間  
**対象：**町内在住の60歳以上の方

## 今月のサークル紹介

### 気功体操

☆ 第2、第4 木曜日 午後1時～3時

山内式気功体操の先生ご指導の下、健康増進、維持に為、  
無理せずゆっくりと全身をほぐしています。  
仲間との会話も楽しみの一つで、身も心もホッくり温かくなるサークル  
です。  
あなたも一緒にいかがですか？  
見学、入会、大歓迎です！



### らくらくピアノ

☆ 火曜クラス 午前10時15分～11時45分  
☆ 水曜クラス 午前10時15分～11時45分

オリジナル楽譜で譜読みが出来なくても簡単に直ぐピアノが  
弾けるコツと楽しみ方を、仲間と共に学んでいけるサークルです。  
個人レッスンも含め、体操、歌、お喋り、年一回の発表会、  
文化祭など、盛り沢山です！



10月の行事予定とサークル活動日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				バスピン 編み物 陶芸 ビリヤード ゲートボール	リズムダンス かるた会 ビリヤード	絵画 陶芸 囲碁 絵画
4	5	6	7	8	9	10
休館日	麻雀	大正琴 連合会役員会	書道 らくらくピアノ ビリヤード ゲートボール 陶芸	★健康相談 ビリヤード 陶芸 ゲートボール	フラダンス ビリヤード ゲートボール 陶芸	絵画 陶芸 囲碁 絵画 カラオケ
11	12	13	14	15	16	17
休館日	麻雀	リズムダンス	ゲートボール 公式ワナゲ ビリヤード 陶芸	将棋 ビリヤード 舞踊	★楽筆教室 ★健康相談 ビリヤード かるた会 ゲートボール 編み物 バスピン 陶芸	陶芸 カラオケ 囲碁
18	19	20	21	22	23	24
休館日	麻雀	大正琴	らくらくピアノ ビリヤード 書道 ゲートボール 陶芸	ビリヤード 舞踊 将棋	★カラオケを楽しむ会 ゲートボール ビリヤード 陶芸	ゲートボール ビリヤード フラダンス 陶芸
25	26	27	28	29	30	31
休館日	麻雀	ビリヤード ゲートボール 公式ワナゲ 陶芸	舞踊 ビリヤード 将棋	★楽筆教室 らくらくピアノ ゲートボール ビリヤード 茶道と着物遊び 陶芸	将棋 ビリヤード 囲碁	陶芸 リズムダンス 陶芸

② 引き続き、感染予防の為、サークル活動時間は  
半日単位の活動になります。  
また、部屋の使用は人数制限(通常の半数程度)を  
しています。

= うぐいす号運行、 ★ = 長寿苑行事、 左 = 午前活動サークル、 右 = 午後活動サークル