

長寿苑だより

平成29年 9月号 NO. 448
大山崎町立老人福祉センター
「長寿苑」発行 ☎ 075 (957) 1860
京都府乙訓郡大山崎町字円明寺小字百々10-2

長寿苑は、大山崎町にお住まいの60歳以上の方ならどなたでもご利用していただける施設です。サークル活動や様々な行事への参加、お風呂、おしゃべり、ヘルストロン(健康器具)、読書など自由に楽しんでいただけます。

～長寿苑の広いお風呂でおくつろぎください～



利用時間 13:00～15:30
男女隔日利用となっていますので、長寿苑の掲示板・長寿苑だよりでご確認ください。石鹸、タオルなどをご持参ください。

～1日3回町内を運行 送迎バス「うぐいす号」～



60歳以上の方であれば、役場、保健センター、公民館へもご利用ください。(長寿苑利用証を提示) また、障がい者の方もご利用いただけます。(障がい者手帳を提示)



今月の 長寿苑サークル紹介

らくらくピアノサークル

活動日時 第1・3火曜日 10:15～11:45
もしくは 第2・4水曜日 10:15～11:45

昨年7月に発足した新しいサークルです。今さら無理!と諦めていた憧れのピアノ。"らくらくピアノ"と出会って、あらあらふしぎ! いつの間にか両手でメロディーを奏でられるようになって大感激! その秘密は、指番号の書かれた楽譜にあります。山本文子先生の優しく丁寧なご指導のもと、みんなで楽しくレッスンしています。



民謡サークル

活動日時 第1～第4木曜日 午後1時～3時

民謡サークルでは、テレビでプロの民謡を聴いて一緒に唄って楽しんでいます。歌う人、場所、はやしことば等、多様であるが、聴くだけでも心が癒されます。マイク、エコー、高級設備を設置して、歌いやすくしてあります。健康維持のため、民謡サークルに参加して大きな声で唄うと元気になりますよ。皆様方のご参加をお待ちしています。



9月 「カラオケを楽しむ会」

歌うことが大好きだけど、歌う機会がなくて…。そんな方におすすめです!

日時: 9月27日(水) 13時～15時
場所: 長寿苑大広間(通信カラオケ使用)
対象: 町内在住の60歳以上の方



気功体操教室

平成29年度長寿苑健康講座「後期気功体操教室」を開講いたします。

9月6日・9月20日・9月27日・10月4日・10月18日
(いずれも水曜日、午前10時～11時半 大広間にて)

講師: 山田典江さん
(日本気功体操協会 山内式気功体操 講師)



健康相談

【うぐいすの間前にて】 ★9月 1日(金) 午前9時半～11時半
★9月21日(木) 午後1時～2時45分

～気になる症状や体調のことなどお気軽にご相談ください～

