

長寿苑だより

平成29年 5月号 NO.444

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

平成29年度 長寿苑健康講座

気功体操教室

前期参加者の
募集を始めます！

長寿苑の健康講座「気功体操教室」を開講いたします。最近、気功による自然治癒力や免疫力の強化への顕著な効果が、大変注目されています。この機会に、健康に対する正しい知識を学び、自他ともに競わずマイペースで行う気功体操を、あなたも始めてみませんか？

- ❁ 日時：5/17・5/24・5/31・6/7・6/21（前期）午前10時～11時30分（いずれも水曜日）
- ❁ 場所：長寿苑大広間
- ❁ 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）
- ❁ 対象：町内在住60歳以上の方
- ❁ 参加費：1,000円
- ❁ 申込：長寿苑事務室（参加費を添えてお申込み下さい。）
- ❁ 定員：30名 受付順 * 5/1①から前期受付開始
※定員30名を超えた場合は、後期の参加を優先いたします。
- ❁ 持ち物：水分・運動しやすい服装



健康相談

鶯の間前にて

- ★ 5月12日（金）午前9：30～11：30
- ★ 5月25日（木）午後1：00～2：45



健康に関する相談と血圧の測定を行います。



※看護師の山田俊子さんは、3月末で退職されました。

苑内の草取りをします

5月30日（火）午前9：30～10：30

苑内とふれあい広場をきれいにします。
多くの方のご協力をお願いいたします。
⬆️雨天の場合は6月1日（木）に延期します。

長寿苑サークルの紹介！

将棋サークル

❁毎週 火・水曜日 午後❁

主旨：頭の体操とコミュニケーション

将棋は目標を持って指す、その一手が楽しくなります。8種類ある駒の個性をつかむ事も大切だが、駒別に手筋を分けて考えると、歩の手筋が大事かと思えます。将棋サークルに参加して、次の一手を楽しみませんか。皆様方のご参加をお待ちしています。



♪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：5月30日（火）午後1時～3時
場所：長寿苑大広間（通信カラオケ使用）

- ♪事前申し込み不要
- ♪見学の方もお気軽にお越しください



 うぐいす号バス停変更のお知らせ



天王山住宅前が早稲田公園前に移動しました。
～よろしくお祈りします～

