

長寿苑だより

平成30年 5月号 NO. 456

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

現在、長寿苑には26のサークルがあり、趣味や特技を通しての仲間づくり・生きがいづくりの場として、日々楽しく活動しています。今月の長寿苑だよりから順次各サークルの紹介をしていきます！新たに会員を募集しているサークルもありますので、入会希望の方は是非参考にしてください。見学希望や、「少し話を聞いてみたい…」という方も、お気軽にお問合せください。新緑の5月、さわやかな風に誘われて、皆様長寿苑にお越しください！

麻雀サークル

☆毎週 月曜日 一日☆

ボケ防止としてみんなで頭と指先を動かし、冗談をとばしながら楽しく活動しています。年2回、春と秋に大会を開催しています。



ゲートボールサークル

☆毎週 火・水・木・金曜日 午前☆

小学生から高齢者まで、性別・体力差を問わず、苑では唯一屋外で楽しめるサークルです。適度の運動量があり、健康にも役立っています。長寿苑裏のふれあい広場で見学できます。



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

☆会費無料

☆第4水曜日食事会(持参)

将棋の楽しさは、目標を持って指す。手筋が見えると次の一手が楽しくなると思います。

将棋を大事にする心で、楽しい

一手を指してみませんか。

皆様のご参加をお待ちしています。



気功体操サークル

☆第二・第四 木曜日 午後☆

長寿苑の健康講座をきっかけに発足したサークルです。山内式気功体操の山田典江先生のもと、自他ともに競わず、無理のない動きでマイペースに活動しています。継続することで、脳や内臓、筋力や気力の強化が期待できます。ぜひ一緒に、楽しく「気」の交流をしましょう！



健康相談

鶯の間前にて

5月18日(金) 午前10時～12時

5月31日(木) 午後1時～2時45分



健康に関する相談と血圧の測定を行います。

苑内の草取りをします

5月24日(木) 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6日(水)に延期します。



♪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29日(火) 午後1時～3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

～事前申し込み不要・見学の方もお気軽にお越しください～



平成30年度 長寿苑教養講座

「パステルアート教室」

★日 時：5月16日(水)午後1時～3時

5月23日(水)午後1時～3時

★講師：山根 陽子さん

