

# 長寿苑たより

平成30年 6月号 NO. 457

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

長寿苑では、健康づくりの場としての「健康講座」、生涯学習の場としての「教養講座」を年に数回開催しています。

4月と5月に開催しました「健康講座」と「教養講座」をご紹介します ♡

## 健康講座

### 「春の歩こう会」

(長寿苑・長寿会共催)

平成30年4月5日(木)



当日は穏やかな天候に恵まれ、参加者44名で、宇治橋・平等院周辺を散策しました。

運動習慣を持つことは、生活習慣病の予防になります。11月には、「秋の歩こう会(行き先は未定)」も計画していますので、是非ご参加ください。

## 教養講座

### 「パステルアート教室」

平成30年5月16日(水)

23日(水)



パステルのやさしい風合いに心が癒され、皆さん夢中になって、素敵な作品を仕上げられました。

絵や音楽に触れることは、右脳の活性化につながります。9月にも、同じく「パステルアート教室」を計画していますので、是非ご参加ください。

また長寿苑では、健康に関する相談や血圧の測定を行う「健康相談」、及び歌を通じて親睦を深める「カラオケを楽しむ会」も毎月開催していますので、お気軽にお越しください。(下記ご参照ください)

他にも、健康の増進、教養の向上につながるサークル活動も活発です！是非お気軽にお問合せください！！

## 健康相談

鶯の間前にて

6月1日(金) 午前10時～12時

6月14日(木) 午後1時～2時45分



日程のご都合が合わない方は、個別に調整いたします。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！  
どなたでも参加していただけます。(事前申込不要)

日時: 6月29日(金) 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



## 今月のサークル紹介



### ☆リズムダンスサークル☆

活動日時: 第1.3木曜日 午後



平成29年度 長寿苑文化祭

健康のため、美しく老いるため、協調性を養うために活動しています。ポールとセラバンドを使い、誰もが知っている曲に合わせて体を動かしています。

### ☆陶芸サークル☆

活動日時: 毎週木曜日、その他不定期



5月2日(水) 陶芸室にて

手も口も動かして、日常雑器や茶陶等を作成しています。

老化防止に大いに役立つかもしれませんよ！