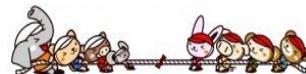


# 長寿苑だより

平成30年 10月号 NO. 461  
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30年度 高齢者生きがい対策事業

## 秋の運動会



さわやかな秋、高齢者の健康づくりと参加者相互の交流を図るため、「秋の運動会」を開催します。  
どうぞお問い合わせのうえ、多数ご参加ください！

**日時：10月23日(火) 9時45分～12時**

**場所：高齢者ふれあい広場(雨天↑の場合：長寿苑大広間)**

10月12日(金)までにお申し込み下さい

★長寿会会員の方⇒各長寿会役員へ

★一般の方⇒長寿苑事務室へ

- 事前申込者に限り、運動会終了後、大広間にて軽食をお配りします。
- 動きやすい服装でお越しください。
- 会場へは「うぐいす号」をご利用ください。

### ♪楽しい競技プログラム♪

- ①交通標識合わせ
- ②玉入れ
- ③出前一丁ゲーム
- ④輪投げ
- ⑤ボール送り
- ⑥パン食い競争
- ⑦ハンカチ取ってリレー
- ⑧たい釣り



⑨ 当日、競技内容を変更することもあります。



## 「カラオケを楽しむ会」

日時：10月24日(水) 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

♪事前申し込みは不要です

♪見学の方もお気軽にお越しください



## 健康相談 (うぐいすの間前にて)

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。

- ★10月 5日(金) 午前10時～12時
- ★10月18日(木) 午後1時～2時45分



### 民謡サークル

活動日時：毎週木曜日 午後1時～3時

民謡サークルでは、テレビで歌手の歌を聴いて一緒に歌って楽しんでいます。民謡は心のふるさとであり、聴くだけでも心が癒されます。民謡と歌謡曲も同時にカラオケで楽しんでいます。

サークルに参加して一緒に楽しみませんか。  
会費、無料です。



### 今月のサークル紹介

### 大正琴サークル

活動日時：  
第2・3・4月曜日 午前10時～午後3時

童謡や演歌、唱歌など、色々と楽しくやっています。新しい曲を覚えるのも楽しく、活性化になります。やさしいですから、たくさんのお入会お待ちしております。

