

長寿苑たより

平成27年 5月号 NO. 420

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

前期参加者の
募集を始めます！

ヨーガ教室

長寿苑健康講座「ヨーガ教室」を開講いたします。昨年度は多くの参加希望があり大変好評だったため、今回は前期5回・後期5回で開催致します。前期の定員30名を超えた場合は後期の参加を優先とします。ヨーガで心と身体をリフレッシュしませんか？多くの方の参加をお待ちしています。

❖ 日 時：5/20・5/27・6/3・6/17・6/24（前期の日程）
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：しらかしゆうこさん（日本ヨーガ禅道友会教師）

❖ 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 * 5/1から前期受付開始

❖ 持ち物：水分・運動しやすい服装（素足で行います）



健康相談

（相談室）



★ 5月 7日(木) 午後 13:00～15:00

★ 5月29日(金) 午前 9:30～11:30

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26日(火) 午前9時30分～

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 5月28日(木) に延期。

新たにスタートしたサークルです！

ナツメロサークル

活動時間：第1週 火曜日(13:00～16:00)

昔懐かしい曲に思いを浮かべながらレッスン！昭和のヒット曲などをカラオケで練習します。サークル活動を通じ、親睦をかねて楽しく和気あいあいと活動したいと思います。



サークル会員を募集中！

ゲートボールサークル

活動時間：毎週 火・水・木・金曜日(9:00～12:00)

現在60才代から80才代まで、男女仲良く親睦と健康増進を兼ねて練習しています。個別の自由な基礎練習の後、全員で柔軟体操をして体をほぐし、2チームに分かれて2～3回練習試合をしながら技術や作戦の勉強をしています。



おしらせ

4月より、大広間と中庭ロビーの照明器具がLED照明に変わり明るくなりました。桜の間にもじゅうたんを敷きテーブルと椅子の使用が可能になりました。ご活用下さい。