

長寿苑たより

平成27年 4月号 NO. 419

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27年度のスタートです！今年度も長寿苑では、季節の行事や健康講座などさまざまな事業を企画して、皆さまのご参加をお待ちしております。『健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり』の場として、これからも長寿苑を是非ご利用ください。

【今年度の予定事業】

4月 春の歩こう会

8月 盆踊り大会

12月 もちつき大会
年末大掃除

5月 ヨーガ教室①～②

9月 苑内草取り
ヨーガ教室⑥～⑧

(H28)

1月 かるた大会

6月 苑内草取り
ヨーガ教室③～⑤

10月 秋の運動会
ヨーガ教室⑨～⑩

2月 カラオケ大会

7月 ペン習字講座(2回)
おおよまさき音頭講習会

11月 文化祭・秋の歩こう会
ビリヤード大会

3月 教養講座(未定)
サークル代表者会議



「春の歩こう会」

今回の「春の歩こう会」は、西山天王山駅から電車を使って嵐山へ行きます。松尾大社～中ノ島公園を散策するコースです。春を感じながら一緒に歩きましょうか？ 皆様お誘い合わせの上、多数ご参加ください。

★行 先：嵐山方面(阪急松尾大社駅下車)

⬆️：雨天中止の場合：9時に長寿苑に掲示いたします。

★日 時：4月9日(木) 9時30分 長寿苑集合

* 阪急天王山駅待合せの場合：10時15分東口改札前

★参加費：1000円(保険料・写真代)

★持ち物：お弁当・お茶・雨具・交通費

※4月3日(金)締切り

★申込み：長寿会会員の方 ⇒ 各長寿会役員まで
会員以外の方 ⇒ 長寿苑事務室まで



健康相談

(相談室)

★ 4月2日(木) 午後 13:00～15:00

★ 4月17日(金) 午前 9:30～11:30

今年度も引き続き、看護師の山田俊子さんが月2回皆さんの健康に関する相談と、血圧の測定を行います。
お気軽にご相談下さい。



5月行事の
予告です！

「ヨーガ教室」

昨年大変好評でした、「ヨーガ教室」を今年も開講致します。
今回は、前期5回・後期5回で行います。

❖ 日 程(前期): 5/20 5/27 6/3 6/17 6/24

❖ 講 師: しらかしゆうこさん

❖ 参加費: 1,000円

❖ 定 員: 30人(受付順*5/1より)

❖ 申 込: 長寿苑事務室

