

長寿苑だより

平成27年 10月号 NO. 425

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



「秋の運動会」

高齢者生きがい対策事業

日時：平成27年 10月8日(木)
午前10時～12時

場所：高齢者ふれあい広場

(雨天↑の場合;長寿苑大広間)



どなたでも、参加できる楽しい種目がもりだくさん！
パン食い競争や玉入れもありますよ～。
動きやすい服装でご参加下さい！おにぎりとお茶の軽食
を用意します。必ず事前に申込みをして下さい。

☆ 申込：10月2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

☆ 運動会終了後、大広間にておにぎりをお配りします。

☆ 動きやすい服装でお越し下さい。

☆ 会場へは「うぐいす号」をご利用下さい。



10月

ヨーガ教室

★ 10月 7日

※午前10時～
11時30分

★ 10月21日

※会場:大広間

いずれも水曜日

持ち物：水分・運動しやすい服装
(素足または5本指ソックス)



健康相談

(相談室)

★ 10月 1日(木)

午後 1:00～3:00

★ 10月16日(金)

午前 9:30～11:30



* 血圧測定を行います。
お気軽にご相談ください。

今月の サークル紹介

リズムダンスサーク

活動時間：第1・3 木曜日(1:00～2:00)

リズムダンスサークルは、今年で10周年を迎えました。

A(明るく) **T**(楽しく) **G**(元気よく)

水島啓子先生の一人一人にゆきとどくご指導のもと

ボールとセラバンドを使い
月2回、健康づくりをして
います。リズムに合わせて
心もほぐす・・・

とてもやさしいストレッチ
体操です。



絵画サークル

活動時間：第1・2・4 金曜日

(9:00～15:00)

私たちは和気あいあいと自分の好きな絵を
描きながら、少々おしゃべりもしたり、また
季節により楽しい風景スケッチにも出掛けて
います。そして秋の長寿苑文化祭での発表を
目指しています。

皆さんの入部をお待ち
しております！

お気軽にどうぞ。



お知らせ

10月30日(金)は、長寿苑文化祭準備のため 終日館内一般利用とお風呂はあ