

# 長寿苑だより

7月  
2026  
No.552

長寿苑  
サークル紹介

## 【シルバー大学】

随時受付

ぐっすり眠るための  
ヒミツを知ろう!

7/29(水) 10:30~11:30

睡眠は人生の3分の1を占めると言われています。元気に毎日過ごすため『睡眠』について学びます!

講師：西川文化財団 みしな さやか 三品 清佳 氏  
場所：長寿苑 大広間（50席程度）  
対象：町内在住65歳以上



## 舞踊サークル

少人数ですが体を少しずつ動かして老化防止のため歌謡曲に合わせて踊っています。一曲5分足らずの新舞踊です。一度見学に来てください。

第2・3・4火曜日 午後

## フラダンスサークル

健康のため、ハワイ・日本の曲に合わせて体を動かして踊っています。先生も優しく指導してくださり、お喋りを交えながら、みんなで楽しくしています。ぜひ、見に来てください。

第3水曜日、第2・4木曜日 午前

## 暑い日は長寿苑で

ちょっとだけ運動しませんか



運動したいけど外は暑い。館内には運動器具を設置しています。気が向いたときに自分のペースで運動して、気持ちも身体もリフレッシュ♪



歩く



踏む



漕ぐ

- ・運動器具を利用した日にスタンプを押します(1日1スタンプまで)
- ・スタンプがいっぱい(30ポイント)になると粗品を進呈します♪
- ・対象は町内在住 65 歳以上の方  
(ヘルストロン、マッサージ機はスタンプ対象外)

7・8月  
限定

健康器具使用した方へはもれなく健康タオルをプレゼント!

## 【カラオケを楽しむ会】

【日時】 7/22(水)

13:00~15:00



定員20名 / 申込不要

※歌唱サークルに入られていない方

町内在住 65 歳以上の方

# 長寿苑月間予定 令和8年7月

日	曜	午 前	午 後	一 日	行 事
1	水	キリ絵	呼吸法教室 囲碁	陶芸 ビリヤード	
2	木	バスピンポン 陶芸	カルタ会	陶芸 ビリヤード	ポーセラーツ教室 13:15~15:00
3	金		カラオケ 囲碁	陶芸 絵画	
4	土	休 館 日			
5	日	休 館 日			
6	月			麻雀 楽健の会 大正琴	
7	火	書道	ナツメロ 将棋	陶芸 らくらくピアノ ビリヤード	
8	水	らくらくピアノ	囲碁	陶芸 お抹茶の会 ビリヤード	
9	木	フラダンス 手芸	イスdeヨガ	陶芸 ビリヤード	
10	金		カラオケ 囲碁	陶芸 絵画	
11	土	休 館 日			
12	日	休 館 日			
13	月			麻雀 楽健の会 大正琴	
14	火	公式ワナゲ	舞踊 将棋	陶芸 ビリヤード	
15	水	フラダンス	ナツメロ 囲碁	陶芸 ビリヤード	
16	木	バスピンポン	カルタ会	陶芸 ビリヤード	
17	金		カラオケ 囲碁	陶芸 絵画	
18	土	休 館 日			
19	日	休 館 日			
20	月	休 館 日			
21	火	書道	舞踊 将棋	陶芸 らくらくピアノ ビリヤード	
22	水	らくらくピアノ	囲碁	陶芸 ビリヤード	カラオケを楽しむ会 13:00~15:00
23	木	フラダンス 手芸	イスdeヨガ	陶芸 ビリヤード	
24	金		カラオケ 囲碁	陶芸 絵画	
25	土	休 館 日			
26	日	休 館 日			
27	月			麻雀 楽健の会 大正琴	
28	火	公式ワナゲ	舞踊 将棋	陶芸 ビリヤード	
29	水		囲碁		シルバー大学 10:30~
30	木				
31	金		囲碁	絵画	

※詳細はチラシで  
ご確認ください

大広間でピアノが弾ける  
**ピアノ/Free 演奏日**  
7/1・9・23  
(15:00~16:00)  
7/14・16・28  
(11:30~12:30)

予定は変更になる場合があります、あらかじめご了承ください