

# 本庄市老人福祉センター「つきみ荘」からのお知らせ

## 休館日

○毎週月曜日（祝祭日の場合は翌火曜日）  
○年末・年始（十二月二十九日～一月三日）

## 開館時間

○午前十時～午後四時

## カルチャーデー

○毎週水曜日は、講習・教室・サークル活動等を行います  
\*水曜日はカラオケ・ダンスの利用はできません

### カルチャーデーの活動

4月（水曜日）

29日	22日	15日	8日	1日	
健康体操	介護技術指導講習会	終活講話	パソコン脳トレ	サークル参加受付	午前の部
40名	50名	50名	20名	-	定員
健康料理教室	健康英会話	健康（体のゆがみ矯正）体操	絵画教室	自然農法露地野菜栽培教室	午後の部
20名	30名	20名	30名	20名	定員

午前の部（十時～十三時）

午後の部（十三時～十六時）

\*参加費は無料（一部材料費実費有り）、別途入館料がかかります。

\*参加受付は随時行っていますが、活動には定員があります。

また緊急時対応のために、登録をお願いいたします。

\*サークル一覧は、「つきみ荘」ホームページもしくは事務所に掲示してありますのでご覧下さい。

## お問い合わせ先

本庄市老人福祉センター「つきみ荘」

指定管理者 本庄ファンクラブ・スマイルサービス共同体

電話：〇四九五―二四―五〇〇一

# 4月 カルチャータイム活動の紹介

全活動 参加費は無料です！

定員  
20名

## 自然農法露地野菜栽培教室

○自然農法専門家の指導による露地野菜の栽培体験と収穫物の賞味会  
\*農機具は用意してあります。栽培したい野菜の苗等は自己調達となります

定員  
20名

## パソコン・脳トレ教室

○アイパッドを使った脳カトレーニング、ゲーム感覚で楽しく脳の活性化  
\*アイパッド(パソコン)は用意してあります

定員  
30名

## 絵画教室

○専門家の指導による絵画教室、最初は楽しんで初級コースから始めます  
\*初級コースのパレットや絵具は用意してあります

定員  
50名

## 終活講話

○人生の第四コーナーで知っておきたい事柄、まずはエンディングノートから  
\*エンディングノート等必要な資料は用意してあります

定員  
20名

## 健康(体のゆがみ矯正)体操

○ストレッチポールを使つての優しいストレッチ、身体のゆがみを矯正します  
\*ストレッチポールは用意してあります

定員  
50名

## 介護技術指導講習会

○在宅介護やイザという時の対応に必要な介護技術を実演指導します

定員  
30名

## 健康英会話

○外人講師による楽しい英会話、ボイストレーニングも兼ねて気軽に発声練習

定員  
40名

## 健康体操

○ハニポン体操やバランスステイックを使った楽しい新感覚の健康体操です  
\*必要な用具は用意してあります

定員  
20名

## 健康料理教室

○管理栄養士の指導による介護食や減塩・減糖食の料理教室です