

つきみ荘 10月 活動のご案内

本庄「秋の写生会」

主催：NPO法人本庄ファンクラブ
共催：老人福祉センター つきみ荘



日時：平成29年10月28日(土) 9:00～14:00

雨天の場合は翌29日(日) 同時刻で開催

会場：本庄総合公園(シルクドーム公園)

内容：公園内の風景を時間内で写生、主催者へ提出

参加費：無料、但し昼食・飲み物代として500円

その他：画用紙(F6号)は主催者が用意します

申込先 Fax:0495-22-3696 (つきみ荘)

Eメール：tsukimiso@honjo-fanclub.org

いろいろな体操



バランス・スティック体操

ゲーム感覚でバランス調整能力と下肢筋力のアップを強化し、転倒予防をはかる新体操です。早稲田大学の考案で、考案者でもある先生の指導です。

ヨガ体操

体の柔軟性と自律神経を強化し、身体のバランス調整をはかる体操です。指導歴の長い先生が高齢者向けにアレンジして指導していますので、人気ある体操です。



ストレッチポール体操

長さ1m、直径2.5cm程度のポールを使い、自重で無理なく緩やかに身体をストレッチする新体操です。専門のインストラクターの先生が指導する人気あるプログラムです。

太極拳体操

お馴染みの太極拳体操です。全日本の太極拳、剣の部で9連覇した先生が指導します。意外と身体にコタエル内容を初心者向けに調整し、誰でも気軽に柔軟性と心肺・筋肉の強化ができます。

*** 全て無料でご参加できます。**