

健康生きがいつくり事業 平成30年度後期(10月~3月)実施

## 体操・ヨガ抽選申込受付

受付期間：9月1日(土)~9月15日(土)  
 対象：60歳以上の中野区在住の方  
 休まず継続して参加できる方  
 参加費：無料  
 申込方法：ご本人が直接やよいの園へ  
 結果発表：9月20日(木)~9月29日(土)  
 発表方法：2Fロビーに掲示



- \*参加希望の方はご自分の体に合うものを1つ選んで申し込んで下さい。
- \*どの運動にするか迷っている方は職員にご相談下さい。
- \*日程は祝日により変更する場合があります。

### はみんぐ体操 レベル 女性クラス ★~★★

毎月第2・4火曜日  
 午後1時30分~2時30分  
 定員30名  
 ※座位中心の体操です。

### はみんぐ体操 レベル 男性クラス ★★★~★★★★

毎月第2・4火曜日  
 午後2時45分~3時45分  
 定員20名  
 ※座位・立位の体操です。

### ヨガ教室 レベル★★

毎月第2・4金曜日  
 午後3時~4時  
 定員20名  
 ※呼吸と姿勢を合わせて心身の緊張をほぐします。

### みんなの体操 レベル

毎月第2・4水曜日 ★★★  
 午後3時~4時30分  
 定員25名  
 ※立位・座位体操と簡単なダンスをします。

## 敬老お茶会







やよいの園自主サークル宗生会と和風会の皆さんの  
お点前で美味しい時間をお楽しみください。

お菓子お茶券  
200円

9月19日(水) 1F 和室にて  
 お点前開始時間  
 1回目 11:00~ 2回目 11:30~  
 3回目 13:00~ 4回目 13:30~



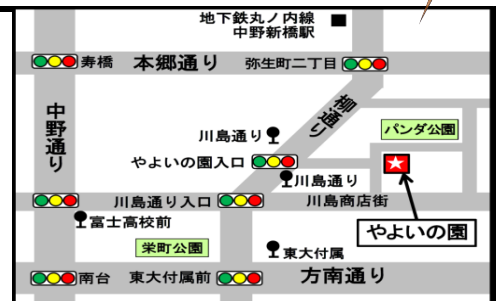
申込開始 9月1日(土)~  
 \*各先着10名 無くなり次第終了  
 \*時間指定のお申込みです。  
 \*2F窓口にて券を購入して下さい。

おとらくえ 若返り音楽園	9月3日(月)	午前10時~11時半 2F大広間にて	陽気な先生たちと一緒に音楽を楽しみましょう! 参加無料。直接会場まで。 講師:濱田幸子氏・松島裕子氏 (音楽療法士)	
初心者 向け 社交ダンス	9月6日(木)	午後1時~3時 2F大広間	いっしょにダンスを楽しみましょう!参加無料。 運営ボランディア:中島一氏 石井瓊子氏	
写仏の時間	9月10日(月)	午前9時半~11時 1F和室にて	筆ペンで下書きの写仏をなぞって仕上げます。 プリント1枚10円。筆ペンをご持参下さい。	
書写の時間	9月18日(火)	午前9時半~11時 1F和室にて	小倉百人一首をかなや漢字でなぞります。 プリント1枚10円。筆ペンをご持参下さい。	
写経の時間	9月25日(火)	午前9時半~11時 1F和室にて	般若心経を筆ペンでなぞり書きをします。 プリント1枚10円。筆ペンをご持参下さい。	
盆踊りで健康体操	9月19日(水)	午前10時~11時半 2F大広間にて	馴染みの曲で踊りながら体を動かしましょう! 参加無料。講師:坂東扇紫恵(河野雅子)氏	

お問い合わせ やよいの園 開館時間:午前9時~午後5時(日・祝休館)  
 中野区弥生町3-33-8 TEL03-3370-9841

- \*中野区在住の60歳以上の方がご利用できます。  
(地域交流、団体利用はこの限りではありません。)
- \*利用証を発行しますのでご登録(無料)ください。
- \*登録には身分を証明するものと緊急連絡先が必要です。

【併設施設】 弥生の園高齢者在宅サービスセンター TEL 03-3370-9841  
 弥生の園居宅介護支援センター TEL 03-5358-5730



検索  
 HP検索:弥生高齢者在宅サービスセンター

# 9月の予定

(自)自由参加 その他の講座は申込制

**アートで脳トレ** 9月12日(水) 午前10時～11時30分 3F会議室にて

次回10月10日(水)

参加者募集中!

申込み9月末日まで。

1回500円窓口受付。

講師:福島美喜子氏(臨床美術士)



1(土)



3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
(自)午前10時～ 若返り音楽園	午後1時～ 骨盤底筋体操	映画の日 主催:やよいシネマクラブ	(自)午後1時～ 社交ダンス		14日(金) (自)午前9時～ 健康相談
(自)午後12時～ ふりふり体操		(自)午後12時～ ふりふり体操			
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前9時15分～ My体組成♥体力測定	(自)午前10時～ 大人のぬり絵	午前10時～ アートで脳トレ	19日(水) 敬老お茶会	午前9時15分～ My体組成♥体力測定	21日(金) 午前9時30分～ 三療サービス
(自)午前9時30分～ 写仏の時間	午後1時30分～ はみんぐ体操 女性クラス	(自)午後12時～ ふりふり体操		(自)午後12時～ ふりふり体操	
(自)午後12時～ ふりふり体操	午後2時45分～ はみんぐ体操 男性クラス	午後1時～ 腰痛膝痛予防体操		午後3時～ ヨガ体操	
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
敬老の日	(自)午前9時30分～ 書写の時間	(自)午前10時～ 盆踊りで健康体操		(自)午後12時～ ふりふり体操	28日(金) (自)午前9時～ 健康相談
	午後1時～ 骨盤底筋体操	(自)午後12時～ ふりふり体操			
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
秋分の日 振替休日	(自)午前9時30分～ 写経の時間	午前10時～ サークル懇談会		午前9時15分～ My体組成♥体力測定	
	(自)午前10時～ 大人のぬり絵	(自)午前12時～ ふりふり体操		(自)午後12時～ ふりふり体操	
	午後1時30分～ はみんぐ体操女性	午後1時～ 腰痛膝痛予防体操		午後3時～ ヨガ体操	
午後2時45分～ はみんぐ体操男性	午後3時～ みんなの体操				

**大人のぬり絵** 3F会議室にて

9月11日(火) 25日(火)

午前10時～11時45分

プリント1枚10円。色鉛筆持参。



**My体組成♥体力測定**

9月10日(月) 14(金) 28(金)

予約制 9時30分～11時15分

60歳以上の中野区民で誕生日が奇数月の方  
申込み 9月1日(土)～ 電話または窓口まで

\*現在新規募集はありません。



**ふりふり体操** 月・水・金 \*祝日は休み

午後12時～12時50分 参加無料

気軽な体操です。直接2F大広間へ



**健康相談** 1F和室にて

9月14日(金) 28日(金)

午前9時～12時

協力:南中野地域包括支援センター保健師



**三療サービス** 1F和室にて

9月21日(金) マッサージの施術です

1回45分 900円 当日受付 9時～

