

健康生きがいつくり事業 平成30年度前期(4月~9月)実施

体操・ヨガ抽選申込受付

受付期間：3月2日(金)~3月16日(金)
 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：3月20日(火)~3月28日(水)
 発表方法：2Fロビーに掲示

- *はみんぐ体操①は女性クラス、はみんぐ②は男性クラスに変更となりました。
- *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。

おどらくえん 若返り音楽園	3月5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	3月1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。 運営ボランティア:中島 一氏 石井瓊子氏	
アートで脳トレ	3月14日(水)	午前10時~11時半 3F会議室にて	作品をその日の材料を使って制作します。 次回4月11日(水) 参加者募集中! 締切3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)	
写仏の時間	3月12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	3月19日(月)	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	3月26日(月)	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	3月28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	
大人のぬい絵	3月13日(火) 3月27日(火)	午前10時~11時45分 3F会議室にて	草花や風景の下書きに色を重ねて描きます。 プリント1枚10円。色鉛筆をご持参下さい。	
健康相談	3月9日(金) 3月23日(金)	午前9時~12時 1F和室にて	ちょっと気になることなど気軽にご相談ください。 参加無料。南中野地域包括保健師が伺います。	

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

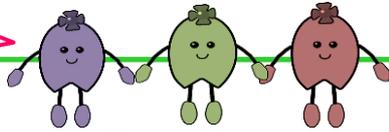
- *中野区在住の60歳以上の方がご利用できます。(地域交流、団体利用はこの限りではありません。)
- *利用証を発行しますのでご登録(無料)ください。
- *登録には身分を証明するものと緊急連絡先が必要です。

【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



HP検索:弥生高齢者在宅サービスセンター

いっしょに
やりましょう!



3月の予定

(自) 自由参加 その他の講座は申込制

やよいの園

自主サークルメンバー募集中!

運動系・音楽系・文化系・芸術系・工作系・娯楽系
など全30団体が活動しています。

いつでも見学できます。詳しくは窓口まで。

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
(自)午前10時～ 若返り音楽園		映画の日 主催:やよいシネマクラブ		午前9時15分～ My体組成♥体力測定	 9日(金) (自)午前9時～ 健康相談 和室にて
(自)午後12時～ ふりふり体操		ひな祭りお茶会		(自)午後12時～ ふりふり体操	
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
(自)午前9時30分～ 写仏の時間	(自)午前10時～ 大人のぬり絵	午前10時～ アートで脳トレ		(自)午後12時～ ふりふり体操	 23日(金) (自)午前9時～ 健康相談 和室にて
(自)午後12時～ ふりふり体操	午後1時30分～ はみんぐ体操①	(自)午前12時～ ふりふり体操			
	午後2時45分～ はみんぐ体操②	午後3時～ みんなの体操			
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
(自)午前9時30分～ 書写の時間		春分の日		午前9時15分～ My体組成♥体力測定	
(自)午後12時～ ふりふり体操				(自)午後12時～ ふりふり体操	
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(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	(自)午前10時～ 盆踊りで健康体操		午前10時～ サークル懇談会	
(自)午前9時30分～ 写経の時間	午後1時30分～ はみんぐ体操①	(自)午前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②	午後1時～ 男ヨガ			
		午後3時～ みんなの体操			

My体組成♥体力測定 予約制

3月9日(金) 23日(金) 26日(月)

午前9時15分～11時30分 追加募集はありません



ふりふり体操 月・水・金 *祝日は休み

午後12時～12時45分 参加無料

気軽な体操です。。直接2F大広間へ



三療サービス 3月16日(金) 当日受付

マッサージの施術です。1回45分 900円

窓口受付:9時～ 電話受付:9時15分～



マットピラティス 風景紹介

1月29日に体幹を鍛えるマットピラティスを開催。
胸式呼吸にあわせ腹筋を意識しながら身体を動か
すのがポイント。皆さん、真剣に取り組まれました。

