

桂文ぶん新春落語会

1月20日(土)

午後1時半～2時半

2F大広間にて

前売り券 400円

当日券 500円

**前売り券
販売中!**



- *前売り券はやよいの園窓口にてお求め下さい。
- *当日券は会場入り口にて販売。
- *どなたでもどうぞ。
- *高校生以下は無料。

介護予防総合講座

マットピラティス

～マットの上で体幹を動かしてみよう～

1月29日(月)

午後1時～2時半

2F大広間にて

胸式呼吸に合わせて腹筋など体幹を意識しながら運動します。

対象:65歳以上の中野区民

定員:先着20名

講師:佐藤歌奈子氏

(マットピラティスインストラクター)

申込:1月10日(水)～

ご本人が直接やよいの園窓口または電話にて



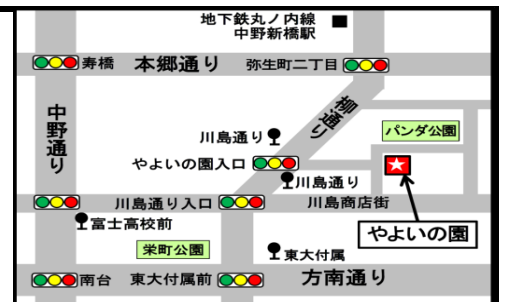
おどらくえん 若返り音楽園	1月15日(月)	午前10時～11時半 2F大広間にて	陽気な先生たちと一緒に音楽を楽しみましょう! 参加無料。直接会場まで。 講師:濱田幸子氏・松島裕子氏 (音楽療法士)
初心者 向け 社交ダンス	1月4日(木)	午後1時～3時 2F大広間	いっしょにダンスを楽しみましょう!参加無料。 運営ボランティア:中島 一氏 石井瓊子氏
アートで脳トレ	1月10日(水)	午前10時～11時半 3F会議室にて	作品をその日の材料を使って制作します。 次回2月14日(水)参加者募集中!締切1月末日まで。 1回500円、窓口受付。講師:福島美喜子氏(臨床美術士)
元気湧くわく講座	1月19日(金)	午前10時半～11時45分 2F大広間にて	身近なテーマでお話いただけます。参加無料。 講師:渡辺一雄氏(NHK文化センター講師・奉優会理事)
写仏の時間	1月9日(火)	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	1月15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	1月22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	1月17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	1月9日(火) 1月23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。

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





1月の予定




(自)自由参加 その他の講座は申込制

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
 年始休館日 ~1/3(水)			(自)午後1時～ 社交ダンス	(自)午後12時～ ふりふり体操	12日(金) (自)午前9時～ 健康相談 和室にて 
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
成人の日 	(自)午前9時30分～ 写仏の時間 (自)午前10時～ 大人のぬり絵 午後1時30分～ はみんぐ体操① 午後2時45分～ はみんぐ体操②	映画の日 主催:やよいシネマクラブ 午前10時～ アートで脳トレ (自)午後12時～ ふりふり体操 午後3時～ みんなの体操		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 午後3時～ ヨガ教室	19日(金) 午前9時30分～ 三療サービス 和室にて 
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
(自)午前10時～ 若返り音楽園 (自)午前9時30分～ 書写の時間 (自)午後12時～ ふりふり体操		(自)午前10時～ 盆踊りで健康体操 (自)午後12時～ ふりふり体操 午後1時～ 男ヨガ		(自)午前10時30分～ 元気湧くわく講座 (自)午後12時～ ふりふり体操	午後1時30分～ 桂 文ぶん 新春落語会
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前9時15分～ My体組成♥体力測定 (自)午前9時30分～ 写経の時間 (自)午後12時～ ふりふり体操	(自)午前10時～ 大人のぬり絵 午後1時30分～ はみんぐ体操① 午後2時45分～ はみんぐ体操②	(自)午後12時～ ふりふり体操 午後3時～ みんなの体操		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 午後3時～ ヨガ教室	26日(金) (自)午前9時～ 健康相談 和室にて 
29(月)	30(火)	31(水)			
(自)午後12時～ ふりふり体操 午後1時～ マットピラティス		(自)午後12時～ ふりふり体操 午後1時～ 男ヨガ			

My体組成♥体力測定 予約制 
 1月12日(金)22日(月)26日(金)
 午前9時15分～11時30分 追加募集はありません

健康相談 
 1月12日(金) 26日(金) 午前9時～12時
 南中野地域包括支援センター 保健師さんが伺います。

三療サービス 1月19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～


12月18日のクリスマス会2017風景紹介

ラッキー会 


やよいウクレレクラブ 


サンサンブル・アザレ 


社交ダンス 


楽しいひと時を皆さんと過ごしました。
 ご出演いただいた皆様ありがとうございました！ 