

チェアエクササイズ

11月6日(木)
14:00~15:00

いすに座ってできる
エクササイズです♪

持ち物：上履き、飲み物、
タオル

10月27日(月) 9:00より
窓口・電話にて申込受付開始

ノルディックポールウォーキング

11月8日(土)10:00~11:00

ポールを使って福社会館の周りをウォーキングします！
(雨天時は体育館で行いますので、
上履きをお持ちください。)

持ち物:飲み物、タオル

10月27日(月)9:00より
窓口・電話にて申込受付開始



つくってみよう

「ぬりえ」
11月10日(月)
13:30~14:30

色鉛筆はご用意しています
ので、手ぶらでお越し
ください♪
申込不要で、どなたでも参加
できます！



生花教室作品展

11月13日(木)13:00~
11月15日(土)15:00まで

玄関ロビーにて
展示されます。
ぜひご覧ください♪



ひがしすにゃんまつりー冬ー

11月30日(日)13:00~15:30
【最終受付15:00】



児童館と合同のお祭りを今年も開催致します！舞台での
太鼓演奏やフラダンスの演目、輪投げ、スカットボールなど
を開催予定です！

★会員募集★
しきなみ短歌会

毎月第2木曜日
14:00~16:00
東砂福社会館（洋室）にて
活動中です。
興味のある方は直接見学に
お越しください♪

10月27日(月)9:00より申し込み受付開始

ひだまり（介護予防グループ）

※持ち物:上履き、飲み物

7日(金) 13:30~15:00 100歳まで動ける体づくり Sintex®Elderly (金子美保子先生) 定員20名	14日(金) 13:30~15:00 介護予防体操 (森山由起子先生) 定員20名	21日(金) 13:30~15:00 歌・レクリエーション (伊藤成先生) 定員15名	28日(金) 13:30~15:00 3B体操 (福田育子先生) 定員20名
---	---	---	--

※12月の申し込みは11月26日(水)9:00より受付開始

お風呂の利用について【利用時間：火~土曜日11:00~15:00】

10:55~窓口にてお風呂受付開始
11:00~15:00受付順・定員制での入浴となります。
※金曜日の14:00~15:00は介助者同伴の介助入浴のみとなっています。



ラジオ体操第一

火~土曜日の10:00~和室大にてラジオ体操第一をおこないます。どなたでも参加できます！