



いこいの家8月号

利用について

開館時間：9時～17時 ※キッズルームは10時～16時

休館日：毎週水曜日・祝日・12/29～1/3

入浴利用：(男性)日・火・金 (女性)月・木・土

針の貸出：13:15～(手芸、リフォームの日のみ10時から) ※日曜日は針の貸出なし

☆問い合わせ先：多世代交流センター 睦の家 TEL92-8295 FAX85-9965

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				10:00 ふれあいクッキング※	10:00 ワークショップ 10:30 きやま元気サークル	10:00 あそびのひろば
4	5	6	7	8	9	10
	12:00 すまいるフォト※ 13:00 気功 13:30 健康相談	11:00 レクリエーション 13:15 リフォーム教室※	休館	わくわくタイム 11:00 ふまねっと	10:00 シニアクッキング※ 10:30 きやま元気サークル	10:00 カラオケサークル 13:15 リフォーム教室※
11	12	13	14	15	16	17
休館	休館		休館		10:30 きやま元気サークル	10:00 リフォーム教室※ 11:00 親子でリトミック
18	19	20	21	22	23	24
10:00 おとこの料理※	10:00 手芸サークル※ 13:00 気功	10:30 ミニ講座 13:00 タオル体操	休館	10:00 手芸サークル	10:00 シニアクッキング※ 10:30 きやま元気サークル	10:00 カラオケサークル
25	26	27	28	29	30	31
	10:00 ママカフェ※	11:00 音楽ストレッチ体操 13:15 チクチク定例会	休館	11:00 うたあそび わくわくタイム 11:30 NPO わかば販売 13:30 折り紙※	10:30 きやま元気サークル	

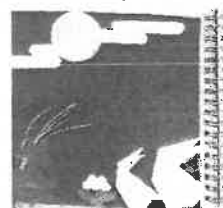
手芸「ルルベちゃん」



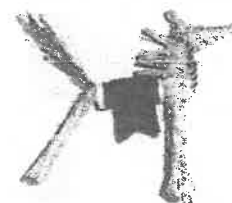
リフォーム教室「ガウチョパンツ」



折り紙「お月見」



ワークショップ「ワラ馬」



※料理のキャンセルはママカフェ・男性料理は4日前、シニアクッキングは月曜日までに!!以降はキャンセル料発生します。

事業名		実施場所	日時	参加者	募集事項・内容
レク・体操	筋力アップ体操「きやま元気サークル」 ・10時から血圧測定を行います	多目的1 多目的2	毎週金曜日 10:30～11:30	シニア	重りを付けゆっくりした動作を行う事で筋力をつけていきます。 座って行います（百歳体操）
	気功教室	大広間	5日・19日（月）13:00～13:30	どなたでも	音楽に合わせて座ってできる15分程度の気功
	レクリエーション（カトレアシスターズ）	多目的2	6日（火）11:00～12:00	どなたでも	ゲームや音楽体操、脳トレ
	わくわくタイム「ふまねっと」	多目的2	8日（木）11:00～12:00	どなたでも	四角いマスを歩きながら脳トレ運動
	タオル体操	大広間	20日（火）13:00～14:00	どなたでも	ばば整形外科理学療法士による体操 ※バスタオルを持参ください
	音楽ストレッチ体操	多目的2	27日（火）11:00～12:00	どなたでも	音楽をつかったストレッチ体操
相談	健康相談（保健師）	ラウンジ	5日（月）13:30～15:30	どなたでも	保健師による血圧測定、相談
	知って得するミニ講座（包括支援センター）	大広間	20日（月）10:30～12:00	どなたでも	高齢者の食育～積極的に摂りたい栄養素、必要摂取カロリーについて
料理	ふれあいクッキング ※要申込	大広間	1日（木）10:00～13:00	どなたでも	募集人数…40名程度 参加費…400円 多世代で参加できる簡単な昼食づくり
	シニアクッキング ※要申込 内容についてはお問い合わせください	調理室	9日・23日（金） 10:00～13:00	シニア	募集人数…10名 参加費…500円 持参するもの…米1/2・エプロン・三角巾・筆記用具
	おとこの料理 ※要申込	調理室	18日（日）10:00～13:00	男性（町内優先）	募集人数…10名 参加費…500円 持参するもの…米1/2・エプロン・三角巾・飲料
木曜お茶	わくわくタイム「うたあそび」	ラウンジ	29日（木）11:00～11:30	どなたでも	童謡や季節の歌を歌ったり楽器で遊びます
	わくわくタイム「折り紙」	ラウンジ	29日（木）13:30～15:30	どなたでも	材料代…100円 カレンダーをつくります「お月見」
手芸	手芸サークル「ルルベちゃんドール」 ※要申込 （バックチャーム）	多目的1 多目的2	19日～23日（火～土） 10:00～15:30	どなたでも	材料代…800円 持参するもの…生成り糸、しつけ糸、布用ボンド
	リフォーム教室「ガウチョパンツ」 ※要申込 （前回の続きの方は10日、17日のみ）	多目的1	6日（火）13:15～15:30（新規のみ） 10日（土）13:15～15:30 17日（土）10:00～15:30	どなたでも	募集人数…5名 参加費…1,200円（謝礼・材料費） 持参するもの…生地1.5mまたは着物地一反 生地にあったミシン糸、しつけ糸
	ワラ馬 ※要申込	多目的1	2日（金）10:00～12:00	どなたでも	募集人数…10名 参加費…100円 汚れてもいい服装でお願いします
ワークショップ	カメラ「すまいるフォト」 ※要申込 ★詳しくはお問い合わせください	多目的1 多目的2	5日（月）12:00～17:00	どなたでも	募集人数…4名 参加費…2,000円（撮影代、ヘアメイク込み） 2Lサイズ台紙付き写真+すべての撮影データDVDをお渡しします
	あそびのひろば	ゲート ボール場	3日（土）10:00～15:00	どなたでも	外あそび ★詳しくはチラシをご覧ください （チラシは憩の家に常備しています）。
親子	親子でリトミック	多目的1	17日（土）11:00～11:30	どなたでも	音楽に合わせてリズムをとり、歌ってみましょう。
	カラオケサークル	音楽室	10日・24日（土）10:00～12:00	シニア	参加費…100円

（電話でも申込みできます）その他はご自由にご参加ください