

## イベント情報

### 12・1月のイベント

#### ・正月飾り作り教室

日時 12月15日(土) 9時30分～12時  
 内容 正月飾り作り  
 募集 小学生以上(小学生の場合父兄同伴)  
 参加費500円 定員20名(先着順)  
 申込み 直接窓口またはお電話で



#### ・囲碁将棋サロン ・健康マージャン

日時 12月8日 13時30分～16時  
 日時 1月12日 13時30分～16時



## 12・1月の休館日

12月 2日(日)  
 12月29日(土)～1月4日(金)  
 1月20日(日)



住所:緑区若柳1207-4

「内郷診療所」バス停から徒歩3分、無料駐車場あり

## 合同サロン実施

11月21日に増原・沼本・鼠坂3地区合同サロンが実施されました。



前半は松兼さんを講師に迎え折り紙教室を実施し、全員パンダを折ることが出来ました。そのため後半の茶話会でも全員笑顔で過ごし、最後の合唱も楽しんで終わることが出来ました。

## 転ばないための体作り

10月30日より転ばないための体づくり教室が開催されました。前半は山口恵美子先生、後半は鈴木康弘先生の計6回の教室です。



晩秋の寒くなりつつある中全員寒さに負けずに転ばない体を作れるように頑張っ  
て体操を続けています。  
これからの厳しい冬を丈夫な体で乗り切りましょう!



## 生きがい大学

### 笑いヨガ

11月21日本年度5回目の生きがい大学として「笑いヨガ」を実施致しました。



笑いヨガとは笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。講師に笑いヨガインストラクターの小田ゆう子さんの指導のもと参加者ほぼ全員未体験者でしたが、1時間半の時間を楽しく過ごしました。終了後のアンケートでは満足度が高かったため、普段やりなれていないプログラムを提供することも必要であることを実感させられました。

終了後のアンケートでは満足度が高かったため、普段やりなれていないプログラムを提供することも必要であることを実感させられました。



## 12月の利用申込み状況 平成30年11月27日現在

X:利用申請済(利用不可)

日・曜日	1(土)		2(日)		3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)		9(日)		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)		16(日)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
ふれあいルーム1				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
ふれあいルーム2						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
研修室						X				X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
調理実習室																										X	X	X	X	X	X	
会議室						X			X	X			X	X			X	X		X			X	X	X							

日・曜日	17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)		23(日)		24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)		30(日)		31(月)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
ふれあいルーム1		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ふれあいルーム2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
研修室	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
調理実習室																														
会議室	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

