

ふらっと 6月 予定表 ☎ 058-227-0483

月	火	水	木	金
2 イ 囲碁で集まろう 初めての方もお気軽に親切に教えて頂けます <hr/> イ 日常文字練習 ▶筆、ペンをご持参ください 語らいも楽しいです。	3 ダ 麻雀で集まろう 初心者大歓迎 お気軽にどうぞ <hr/> ダ 麻雀で集まろう 初心者大歓迎	4 シ 和みのヨーガ 10:30~ 体が硬くても大丈夫 誰でもできる簡単な手当です <hr/> ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか~	5 ダ 親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で交流 保育士常駐 <hr/> シ 折紙 山折り谷折り、会話も弾みます。 お気軽にどうぞ	6 イ 写経 般若心経を書きましょう 初めての方も大歓迎 <hr/> シ 健康体操13:30~ 水分補給ご持参ください フレイル予防でリフレッシュ
9 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか~ <hr/> ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか~	10 シ のびのび体操 11:00~ 姿勢がよくなります~ お気軽にどうぞ <hr/> シ 健康チェック 健康寿命を伸ばしましょう 血管年齢・ヘモグロビン	11 シ 水彩画を楽しもう 初めての方も気軽にどうぞ 絵筆をもって楽しく <hr/> ダ 初心者麻雀 初心者大歓迎！気軽にどうぞ シ 水彩画を楽しもう	12 ダ 親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で交流 保育士常駐 <hr/> イ 将棋を楽しもう ダ ご自由にお越しください	13 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 ちょっと一服お茶しませんか <hr/> ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか~
16 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 ちょっと一服お茶しませんか~ <hr/> シ ランチで集まろう12時~ 手打ちそば 申込お願いいたします	17 シ 写経 10:00~ 般若心経を書きましょう 初めての方も大歓迎 <hr/> シ 己書 ▶筆ペン、紙をご持参ください お気軽にどうぞ。	18 シ 和みのヨーガ 10:30~ 体が硬くても大丈夫 誰でもできる簡単な手当です <hr/> イ 福祉何でも相談 社会福祉士が対応 お気軽にどうぞ	19 ダ 親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で交流 保育士常駐 <hr/> シ シネマ鑑賞 午後のひとときを映画で楽しみましょう お気軽におでかけください	20 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか <hr/> イ パソコン&スマホ相談 事前に内容知らせていただきます 対応スムーズ
23 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか~ <hr/> イ かな文字 ▶硯、墨、筆、下敷きをご持参 初めから指導します。	24 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 ちょっと一服お茶しませんか <hr/> ダ ご自由にお越しください ちょっと一服お茶しませんか~ お気軽にどうぞ	25 シ ゆる体操 10:00~ 普段気軽にできるストレッチ 水分補給ご持参ください <hr/> シ お抹茶をたのしみましょう 至福のひとときをどうぞ	26 ダ 親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で交流 保育士常駐 <hr/> シ 誤嚥予防 腹式呼吸を意識して、楽しく	27 イ 大人のぬり絵 ▶色鉛筆をご持参下さい 簡単なデザインから始めます <hr/>
30 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 ちょっと一服お茶しませんか <hr/> ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お気軽にお立ち寄りください	1 7月 ダ 麻雀で集まろう 初心者大歓迎 お気軽にどうぞ <hr/> ダ 麻雀で集まろう 初心者大歓迎	2 シ 和みのヨーガ 10:30~ 体が硬くても大丈夫 誰でもできる簡単な手当です <hr/> ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	3 ダ 親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で交流 保育士常駐 <hr/> シ 折紙 山折り谷折り、会話も弾みます。	4 イ 写経 般若心経を書きましょう 初めての方も大歓迎 <hr/> シ 健康体操13:30~ 水分補給ご持参ください



明治安田の健康チェック 10日(火)
 みなさまの健康増進にお役立てください
 健康を「つくる」取り組みの一つとして、「明治安田の健康チェック」イベントを全国で展開。皆様に気軽にご参加いただき、健康状態を確認いただく機会として、毎月チェック内容を変えて実施します。今回は血管のしなやかさです



「ランチで集まろう」16日月
 例年おなじみになりました「そば打ち同好会」のみなさまによる手打ちそばです。手打ちならではのそばと天ぷらをお楽しみください。申込お願いいたします

時間：午前10時~12時(上段)、午後1時~3時(下段)
 場所：**イ** イベント室、**シ** 集会室、**ダ** 談話室

ドリンクメニュー ドリップ珈琲(アイスも可)、紅茶でお茶 カフェオレ各100円(お菓子付き)

ランチメニュー サンドウィッチ 300円