

ゆうゆう通信

『第3号』

梅の花が見ごろを迎える季節となりました。
ゆうゆうにも、かわいらしいお雛様や南房総のお花が
ご利用者様をお迎えます。

令和5年3月発行

八街市老人福祉センター ゆうゆう

〒289-1115 八街市八街ほ157

電話 043-443-5211

FAX 043-440-7371

ホームページアドレス

<https://www.yachimata-yuyu.jp/>



サークルの紹介



碁友会(きゆうかい)



現在15年目、会員33名で認知症予防、脳トレを兼ねて切磋琢磨しながら
年4回の大会を楽しみに活動しています。会員募集中です。一緒に楽しみたい方大歓迎です。

打つ手は無尽蔵、打つ手は無限大。 囲碁は奥深いですね。

活動報告

ゆうゆうのすこやか運動教室

介護予防リーダーによる、脳トレ、ストレッチ、レクリエーションなど盛りだくさん
今回は、きくち体操「意識」と「動き」で若々しく！美しく！



運動はゆっくりと大きくやりましょう



胸を開いて呼吸を止めずに
吸って～はいて～



毎日、姿勢を意識して体幹を
鍛えましょう

個人、団体利用は随時受付しております。

初めてご利用のお客様は、身分証明書(住所、年齢が確認できるもの)をご持参ください。

利用時間: 午前9時から午後5時

入浴時間: 午前10時から午後2時

休日: 毎週月曜日と12月28日～1月4日

河津桜が見ごろ
ですね。



K