



八街市老人福祉センター ゆうゆう通信『第12号』



12月

毎日「ラジオ体操」と「あいうべ体操」
「365歩のマーチ」を行っています。

ラジオ体操をやってみよう



みなさん、ご参加ください



クリスマス会のお知らせ

12月24日(日) 午前10時～正午
編み物教室、生徒さんによるファッションショーや
ご利用サークルの演奏会、フラダンスなど
みなさんと一緒に楽しむ会を開催します
ぜひ、遊びに来てください。



「やさしいヨガ全6回」終了しました



講師の幡鎌さんと楽しく行いました
自宅でも実践しましょうね

すこやか運動でリフレッシュ!

毎月 第1、第3(木)に行っています。



介護予防リーダーによる、健康につながる
脳トレやリズム体操を楽しんでいます。

**年末年始の休館日は
12月28日(木)～1月4日(木)です**

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日から1月4日

おもいおもいに自由に好きなことを楽しんでます



ポーカーしたり

囲碁や将棋
オセロゲームなど

編み物を楽しんだり



今年もとうとうあとひと月となりました。
一年が経つのは、あっという間ですね
ゆうゆうをご利用いただきありがとうございました
みなさんよいお年をお迎えください (*^^)v