

R4.5月号

熊本市東部在宅・東老人福祉センター

「あなたも私もみんな家族」～愛と人のあふれる町～

☎ 096-367-8597

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日		憲法記念日 老人センター 休館日	みどりの日 老人センター 休館日	こどもの日 老人センター 休館日		いきいき百歳体操 12:15~12:50
8	9	10	11	12	13	14
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15	いきいき百歳体操 12:15~12:50 かんたんお習字体験!! 13:00~14:30	卓上卓球・脳トレ 13:00~14:30 何でも座談会 13:00~13:30	『健康料理教室』 10:00~12:00	リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしい ピラティス 20:20~21:20	いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 19:00~20:00 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
15	16	17	18	19	20	21
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15	かんたん ストレッチ体操 12:30~12:50		花架拳 10:00~11:00 (参加無料)	リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしい ピラティス 20:20~21:20	いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 19:00~20:00 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
22	23	24	25	26	27	28
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15	いきいき百歳体操 12:15~12:50		『はじめての 東老人満喫デー』 10:00~16:00	リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしい ピラティス 20:20~21:20	いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 19:00~20:00 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
29	30	31	 ~浴室利用についてのお知らせ~ コロナウイルスの感染拡大防止のため『予約制』となります。 10:30~15:20 各50分 3名ずつ 当日の9:00~電話にて『予約』受付開始!! 			
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15					

はじめての

5月26日(木)
10:00~11:30 『映画上映会』
12:00~12:30 『食事会』
13:00~13:30 『介護予防体操』
14:00~16:00 『カラオケ』

定員：10名 要予約
対象：一人暮らしの方
初めてご利用の方

花架拳
5月19日
10:00~11:00
木曜日
30名(先着順) 参加無料!!

だれでも
いきいき百歳体操
5月10日・24日
12:15~12:50
毎週土曜日(祝日除く)
30名(先着順) 参加無料!!

はじめての
ピラティス
13:00~14:00
毎週月曜日
(祝日除く)

美活ピラティス
14:15~15:15
毎週月曜日
(祝日除く)

骨盤調整ヨガ
19:00~20:00
毎週土曜日
(祝日除く)

スペシャル
ナイトヨガ
20:20~
21:20
毎週土曜日

かんたん
ストレッチ体操
5月17日
12:30~12:50
火曜日
20名(先着順) 参加無料!!