

# R5.9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

☎ 096-367-9331

日	月	火	水	木	金	土	
 <p>『はじめての東老人満喫デー』 9月20日(水) 10:30~15:00 ・お風呂入浴 10:30~13:00 ・映画上映会 13:00~15:00 『東京は恋する』</p>		<p>【定員】男性・女性各5名 【対象】初めてご利用の方 【参加費】無料 ※要予約</p>				<p>1</p> <p>リラックスヨガ 18:50~19:50</p> <p>やさしい ピラティス 20:20~21:20</p>	<p>2</p> <p>いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 18:50~19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20</p>
3	4	5	6	7	8	9	
休館日	<p>やさしいフラ 10:00~11:00</p> <p>はじめてのピラティス 13:00~14:00</p> <p>美活ピラティス 14:15~15:15</p>	<p>かんたん ストレッチ体操 12:15~12:35</p>		<p>花架拳 10:00~11:00 (参加無料)</p>	<p>リラックスヨガ 18:50~19:50</p> <p>やさしい ピラティス 20:20~21:20</p>	<p>いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 18:50~19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20</p>	
10	11	12	13	14	15	16	
休館日	<p>やさしいフラ 10:00~11:00</p> <p>はじめてのピラティス 13:00~14:00</p> <p>美活ピラティス 14:15~15:15</p>	<p>いきいき百歳体操 12:15~12:50</p> <p>かんたんお習字体験! 13:00~14:30</p>	<p>卓上卓球 13:00~14:30</p> <p>何でも座談会 13:00~13:30</p>	<p>『健康料理教室』 10:00~12:00</p>	<p>リラックスヨガ 18:50~19:50</p> <p>やさしい ピラティス 20:20~21:20</p>	<p>いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 18:50~19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20</p>	
17	18	19	20	21	22	23	
休館日	<p>敬老の日</p> <p>老人センター 休館日</p>	<p>かんたん ストレッチ体操 12:15~12:35</p> <p>フェルトフラワー 製作会 13:30~15:30</p>	<p>『はじめての 東老人満喫デー』 10:30~15:00</p> <p>『映画上映会』 13:00~15:00</p>	<p>花架拳 10:00~11:00 (参加無料)</p>	<p>リラックスヨガ 18:50~19:50</p> <p>やさしい ピラティス 20:20~21:20</p>	<p>秋分の日</p> <p>老人センター 休館日</p>	
24	25	26	27	28	29	30	
休館日	<p>やさしいフラ 10:00~11:00</p> <p>はじめてのピラティス 13:00~14:00</p> <p>美活ピラティス 14:15~15:15</p>	<p>いきいき百歳体操 12:15~12:50</p>	<p>卓上卓球 13:00~14:30</p>	<p>『食改料理教室』 10:00~12:00</p>	<p>リラックスヨガ 18:50~19:50</p> <p>やさしい ピラティス 20:20~21:20</p>	<p>いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 18:50~19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20</p>	

## フェルトフラワー製作会

9月19日(火)  
13:30~15:30

材料費：300円

定員：16名

※要予約



## いきいき百歳体操

9月12日(火)・26日(火)

毎週土曜日

12:15~12:50

参加費：無料

## 健康料理教室

9月14日(木)

10:00~12:00

講師：古川

受講料：1,000円

定員：12名 ※要予約



## 食改料理教室

9月28日(木)

10:00~12:00

講師：熊本市食生活改善推進員

受講料：1,000円

定員：12名 ※要予約



## 昭和映画上映会



9月20日(水)  
13:00~15:00

『東京は恋する』

主演：舟木和夫 ※要予約

## やさしいフラ

9/11~11/27

10:00~11:00

毎週月曜日

全4回 2,000円

## かんたん

### お習字体験

9月12日(火)

13:00~14:30

定員：10名

参加費：無料

## 卓上卓球

9月13・27日

13:00~14:30

第2・4水曜日

当日参加OK!! 無料

## 花架拳

9月7日・21日

10:00~11:00

第1・3木曜日

参加費：無料