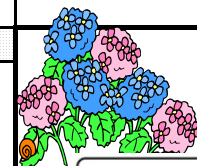


2024年 行事予定表

ふれあい いちよう館(鶴川) 5月分

町田市高齢者福祉センター
電話番号 735-5020

日	月	火	水	木	金	土
 スモールチェンジ のすすめ まずは小さくても続けられる行動から始め、続けられたら数を増やし、質を高め、少しずつ続けて効果を求めてゆく活動があるそうです。例えば、歩くときに背筋を正して歩く。歯みがきのときに、かかと上げを繰り返してみる。椅子に座りながら、ストレッチや筋トレをしてみる。(いちよう館でやっているケアフル体操を参考に) など…。いろんなことに活用できそうですね。何かやってみませんか。			1	2	3	4
			ケアフル体操10:35～ 趣味煎茶 13:00～ IADL向上教室 13:00～	櫻カラオケ 9:00～ ケアフル体操10:35～ さくら踊り教室14:30～ 書道教室 13:00～	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)
5	6	7	8	9	10	11
休館日 (こどもの日)	休館日	輪おどり 10:30～	ちぎり絵 10:00～ ボール体操教室10:30～ IADL向上教室13:00～ 奴さん(寄席踊り) 13:00～	櫻カラオケ 9:00～ サンメリア(フラダンス) 10:30～ さくら踊り教室14:30～	輪おどり 10:30～ かるた会 13:00～ 若どり会 14:30～	音頭太鼓 9:30～ 社交ダンス 10:30～ 二染会 14:00～ 町トレ(カサブランカ) 14:30～
12	13	14	15	16	17	18
太極拳 10:30～	休館日	輪おどり 10:30～	ケアフル体操 10:35～ 趣味煎茶 13:00～ IADL向上教室13:00～	ケアフル体操10:35～ 書道教室 13:00～ さくら踊り教室14:30～	輪おどり 10:30～ かるた会 13:00～ 若どり会 14:30～	社交ダンス 10:30～ レクダンス 14:30～
19	20	21	22	23	24	25
ハーモニカ 10:00～ 太極拳 10:30～	休館日	俳句の会 9:00～ 輪おどり 10:30～	ボール体操教室 10:30～ IADL向上教室 13:00～ 奴さん(寄席踊り) 13:00～	櫻カラオケ 9:00～ サンメリア(フラダンス) 10:30～ さくら踊り(自主) 14:30～	輪おどり 10:30～ かるた会 13:00～ 若どり会 14:30～	音頭太鼓 9:30～ 社交ダンス 10:30～ 二染会 14:00～ 町トレ(カサブランカ) 14:30～
26	27	28	29	30	31	
	休館日	輪おどり 10:30～	ケアフル体操10:35～ IADL向上教室 13:00～	櫻カラオケ 9:00～ ケアフル体操10:35～ さくら踊り(自主) 14:30～	輪おどり 10:30～ 若どり会 14:30～	



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

★毎日の健康体操は、午前の健康体操 10:00～ 午後の健康体操 14:20～

★ケアフル体操は、毎月 第1・3・5の水・木曜日の10:35～