

# 1時間の心地よい秋散歩



「どっちもたかつき」の新公園を目指す **Autumn Walk 2021**

11/18 (木)  
9:30~15:30

定員  
40人



運動不足でも歩きやすい4km

(阪急上牧駅~安満遺跡公園)

安心の看護師付き添い・保険加入

弁当・お茶・電車代350円は各自持参を

申込

町内在住の60歳以上の方対象

参加費 **100円**

**11/10** (水) までに長寿苑に  
(ご本人様のお申込みに限ります)

雨天中止の場合、当日の午前9時までに、町ホームページでお知らせします

参加費は、11月19日(金)から返金いたしますので、利用証を持参ください

心地よい秋風が吹き渡り、活動しやすい季節に  
リメイク計画で館内の壁をペンキで塗り替え中、新しく変わる長寿苑へ

## 23 サークル's activities

手芸  
第2木曜

キリ絵  
第2水曜

気功体操  
第2・4木曜

らくらくピアノ  
第1・3火曜  
第2・4水曜

書道  
第1・3火曜

### Pick up サークル

#### 心身ともに健康美へ

フラダンス

健康とコミュニケーションを図る目的で活動し、町主催の行事にも出演  
シェイプアップ効果も期待、ぜひ一度見学を

毎週木曜 午前

#### 今だからもう一度歌いたい

ナツメロ

上手い下手は関係なし、自分の好きなナツメロの曲を  
元気に楽しく大きな声で歌う  
気軽に見学を

第1火曜 午後

ビリヤード  
毎週火・水・木

舞踊  
毎週火曜

フラダンス  
第2・4木曜

バスピンポン  
第1・3木曜

ゲートボール  
毎週火・水・木

リズムダンス  
第1・3木曜

カルタ会  
第1・3木曜

茶道と着物遊び  
第2・4水曜  
毎週金曜

陶芸  
毎週水・木

編み物  
第1・3木曜

大正琴  
第1・3月曜  
第4金曜

将棋  
毎週火・水

カラオケ  
毎週金曜

麻雀  
毎週月曜

ナツメロ  
第1火曜

囲碁  
毎週水・金

公式ワナゲ  
第2・4火曜

### 「季節を飾る、をつくる」講座開催予定



クリスマス飾りとお正月飾りをつくる講座を企画  
いつもの年末に、今年は自分で作った趣のある飾りを添える  
そんな生活を彩る飾りを作るひとときを

