



3月

No.513

# 長寿苑だより

定員30人  
参加無料  
3/1より受付開始

カラダもココロも元気に

## 音楽を楽しむ会

ピアノに合わせて歌ったり、  
リズムに合わせて音楽を楽しむ時間  
楽しい講座に、ぜひご参加ください

心に音楽の春風を♪



# 3/30 (木)

13時~14時  
長寿苑:大広間

〈お申し込み〉

- ・長寿苑事務所まで  
電話可 (957-1860)
- ・60歳以上の町内在住の方

さかした まさゆき  
講師 坂下 正幸 氏  
びわこ学院大学教育福祉学部非常勤講師  
音楽療法士、芸術療法士、介護予防ボイストレーナー



### 健康相談



看護師による血圧測定、健康相談を行います  
お気軽にお越しください

3月

7日(火)13時半~15時半  
8日(水)10時~12時

場所:長寿苑



### 利用証がICカードへ

顔写真の撮影にご協力をお願いいたします  
日時:長寿苑開館時、いつでも可能



### カラオケを楽しむ会

3/1(水)  
13時~15時

好きな曲を歌って楽しむ  
※サークルに入られていない方対象の会

申し込み不要

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況などで、中止になる場合があります。

# 長寿苑月間予定表 令和5年3月

日	曜	バス	午 前	午 後	一 日	行 事
1	水			囲碁 将棋	陶芸 ビリヤード	カラオケを楽しむ会 13:00~
2	木		バスピンポン	リズムストレッチ かるた会	陶芸 ビリヤード	
3	金			カラオケ 囲碁	陶芸 絵画	
4	土	/	休 館 日			
5	日	/	休 館 日			
6	月				麻雀 大正琴	
7	火		書道	ナツメロ 舞踊 将棋	陶芸 らくらくピアノ ビリヤード	健康相談 13:30~15:30
8	水		キリ絵 らくらくピアノ	囲碁 将棋	陶芸 お抹茶の会 ビリヤード	健康相談 10:00~12:00
9	木		フラダンス 手芸		陶芸 らくらくピアノ ビリヤード	イスdeヨガ 13:30~15:00
10	金			カラオケ 囲碁	陶芸 絵画	
11	土	/	休 館 日			
12	日	/	休 館 日			
13	月				麻雀	
14	火		公式ワナゲ	舞踊 将棋	陶芸 ビリヤード	
15	水			囲碁 将棋	陶芸 ビリヤード	
16	木		バスピンポン	リズムストレッチ かるた会	陶芸 ビリヤード	
17	金			カラオケ 囲碁	陶芸 絵画	
18	土		休 館 日			
19	日		休 館 日			
20	月				麻雀 大正琴	
21	火		休 館 日(春分の日)			
22	水		らくらくピアノ	囲碁 将棋	陶芸 お抹茶の会 ビリヤード	
23	木		フラダンス 手芸		陶芸 ビリヤード	イスdeヨガ 13:30~15:00
24	金		大正琴	カラオケ 囲碁	陶芸 絵画	
25	土	/	休 館 日			
26	日	/	休 館 日			
27	月				麻雀	
28	火		公式ワナゲ	舞踊 将棋	陶芸 ビリヤード	
29	水			ナツメロ		
30	木					音楽を楽しむ会 13:00~
31	金					

※予定は変更になる場合があります、あらかじめご了承ください。