



長寿苑だより

4

2023

No.514

4/3(月)より申し込み開始

参加費50円

ご本人様のお申込みに限ります

4/27(木)

9:20~15:30

雨天中止

歩
行
会

春の香りを満喫

中の島公会堂・公園を巡る春にピッタリな一日♪

水
辺
の
公
園
を
散
歩



持ち物：水分・敷物・雨具など

お弁当（公園内の飲食店も利用可）

運賃：大山崎～淀屋橋駅間 片道510円×2

（往復1020円）

新しいサークルが仲間入り



【イス de ヨガ】

大好評の健康講座がサークルになりました！
イスに座って無理なく自分のペースで、楽しくできるヨガ。

体を動かしたあとはスッキリ爽快な気分を味わっています。ヨガの呼吸法で健康に♪

活動日：第2、4木曜 午後



利用証がICカードになりました



お持ちでない方は随時
顔写真撮影いたします
ので、事務所までお声か
けください。

日時：長寿苑開館時、いつでも可能

月間予定表 令和5年4月

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

※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。