



# 長寿苑だより

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

アンコール開催

## 音楽を楽しむ会

音楽の持つ特性を活用した、体験型の音楽療法講座です♪

参加費：無料

1/31 (金)  
1時～2時30分

申し込み受付中

定員：50名程度  
(申込多数の場合は抽選)  
申込み：事務局または  
お電話 (957-1860)  
対象者：町内在住60歳以上の方

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

山本 文子 氏

長寿苑サークル「らくらくピアノ」講師



一年の始まりを笑いと記憶力で楽しむ♪

## 新春かるた大会

2人一組ではなく、4人一組でかるたをします。競技かるたではありませんのでお気軽に。

1/30 (木)  
10時～12時

12/20 (金)から申し込み開始

定員：25名(定員になり次第受付終了)  
申込み：事務局またはお電話  
(957-1860)  
対象者：町内在住60歳以上の方

大会後は茶話会(有料)でほっこり

\*茶話会は自由参加になります

### カラオケサークル

毎月発行の新曲を覚えることで認知症防止、力強く発声して健康管理を図る。これらを通じて会員相互の親睦を深めることを目的として楽しく頑張っています。

新会員のご参加を  
歓迎します♪



### サークル紹介

### イス de ヨガサークル

自分のペースに合わせて無理なく出来るヨガです。毎回楽しく身体を動かしています。終わると体が軽くスッキリして、とても気持ち良いです。

ぜひ体験に  
来てください♪



# 長寿苑月間予定 令和7年1月

日	曜	バス	午 前	午 後	一 日	行 事
1	水	/	休 館 日 (元 日)			
2	木	/	休 館 日			
3	金	/	休 館 日			
4	土	/	休 館 日			
5	日	/	休 館 日			
6	月	バス			麻雀 大正琴	
7	火	バス		ナツメロ 舞踊 将棋	陶芸 らくらくピアノ ビリヤード	
8	水	バス	キリ絵 らくらくピアノ	ナツメロ 囲碁	陶芸 お抹茶の会 ビリヤード	
9	木	バス	フラダンス 手芸	ピアノFree イスdeヨガ	陶芸 ビリヤード	
10	金	バス		カラオケ 囲碁	陶芸 絵画	
11	土	/	休 館 日			
12	日	/	休 館 日			
13	月	/	休 館 日 (成 人 の 日)			
14	火	バス	公式ワナゲ	舞踊 将棋	陶芸 ビリヤード	
15	水	バス	ピアノFree フラダンス	囲碁 呼吸法教室	陶芸 ビリヤード	
16	木	バス	バスピンポン	元気体操 カルタ会	陶芸 ビリヤード	
17	金	バス		カラオケ 囲碁	陶芸 絵画	
18	土	バス	休 館 日			
19	日	バス	休 館 日			
20	月	バス			麻雀 大正琴	
21	火	バス	書道	舞踊 将棋	陶芸 らくらくピアノ ビリヤード	
22	水	バス	らくらくピアノ	囲碁	陶芸 お抹茶の会 ビリヤード	カラオケを楽しむ会 (13:00~15:00)
23	木	バス	フラダンス 手芸	ピアノFree イスdeヨガ	陶芸 ビリヤード	
24	金	バス		カラオケ 囲碁	陶芸 絵画	
25	土	/	休 館 日			
26	日	/	休 館 日			
27	月	バス		ピアノFree	麻雀 大正琴	
28	火	バス	公式ワナゲ	舞踊 将棋	陶芸 ビリヤード	
29	水	バス	フラダンス			
30	木	バス	カルタ大会			教養講座 (10:00~12:00)
31	金	バス		音楽を楽しむ会		教養講座 (13:00~14:30)

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