

60歳以上の方ならどなたでも！



老人憩いの家  
寿楽荘からの  
お知らせです！

## 令和8年度 お達者くらぶ日程表

毎月第3金曜  
9:30~10:30

月日	内容	講師
4月17日(金)	パターゴルフ (雨天は、ゲーム)	寿楽荘職員
5月15日(金)	イキイキ健康体操	体育指導員
要申込 6月19日(金)	寄せ植え教室 (材料費 700 円)	ボランティア会員
要申込 7月17日(金)	手工芸 ① (材料費 500 円)	シルバー人材センター会員
8月21日(金)	介護・認知予防体操	専任講師
要申込 9月18日(金)	ヤクルト健康教室(お土産付き)	ヤクルト職員 ⚠️ 10:00~
要申込 10月16日(金)	手工芸 ② (材料費 500 円)	シルバー人材センター会員
要申込 11月20日(金)	寄せ植え教室 (材料費 800 円)	ボランティア会員
要申込 12月11日(金)	餅花作り (材料費 600 円)	シルバー人材センター会員 ⚠️ 13:30~
1月15日(金)	健康講話	南部包括支援センター
2月19日(金)	しなやかヨガ教室	専任講師
3月19日(金)	茶話会	寿楽荘職員

毎月・基本第3金曜日 8月は第4金曜日、12月は第2金曜日です。

時間・基本 9:30~10:30 9月 10:00、12月 13:30 からです。

場所・老人憩いの家 寿楽荘 電話 0572-68-2422

住所・瑞浪市稲津町小里606-8

利用対象年齢・60歳以上ならどなたでも

\*\*\*寄せ植え教室・餅花作り・手工芸・ヤクルト健康教室は、  
申し込みが必要です。\*\*\*

