

ゆりのき荘だより

4月号

問い合わせ先 老人福祉センターゆりのき荘 ☎992-6601 令和7年3月15日発行

【布ぞうり講習会】

素足で履いてもべたつかず爽やかな布ぞうりを作ってみませんか？

日時 **Aコース** 4月23日(水) **Bコース** 4月26日(土) 9:40~3:30

場所 1階 研修室

費用 1,000円(材料費)

対象者 市内に住所を有する60歳以上の方

定員 各コース12人(申し込み順)

申込み 4月4日(金)~開催日前日まで
9:30~4:00 直接ゆりのき荘へ
(電話不可・申し込み順)



持ち物

材料費(千円)、お弁当、飲み物、裁縫道具、洗濯バサミ 10個、メジャー又は 30センチものさし、木工用ボンド、かぎ針7号以上(持っている方)

ゆりのきシネマデイ

New
毎月
第3木曜日

日時 4月17日(木)

10:00~12:00

場所 多目的ホール



ローマの休日

主演: グレゴリー・ペック
オードリー・ヘプバーン

4月19日(土)

ふれあいデー

市内に住所を有する方は無料で
利用いただけます。

【ゆりのきふれあい体操】

さまざまな道具を使った健康体操

時間 10:00~11:00

場所 多目的ホール



【InBody 測定&運動教室(中級)】

InBody(体成分分析装置)を使い、筋肉量や基礎代謝などを測定し衰えている部位を効果的に鍛えます。

日時 5月9日~7月11日の金曜日(全10回)

第1・10回 10:00~11:30 第2~9回 10:00~11:00

場所 多目的ホール 費用 200円 定員 25人 ※応募多数の場合は抽選

対象者 市内に住所を有する60歳以上の方

申込み 4月19日(土)~25日(金) 9:30~16:00 までに本人がゆりのき荘へ(電話不可)

持ち物 上履き、汗拭きタオル、飲み物

ラウンドフィットネス【初回講習会のご案内】

初めて利用する方は初回講習会の受講が必要です(本人確認書類をお持ちください)

日時 4月4日(金)、11日(金)、19日(土)、25日(金) 13:30~14:30

定員 5名 *予約制ですので、事前にゆりのき荘へ(電話可)

対象者 高校生以上ならどなたでも利用できます。

費用 200円*市内に住所を有する60歳未満の方、市外の方は別途センター使用料がかかります。

持ち物 室内運動靴、汗拭きタオル、飲み物



4月よりラウンドフィットネスにポイントが付きます

4月1日(火)より、ラウンドフィットネス1回の利用を1ポイントとする、ポイント制を開始します。
利用当日に受付で利用者カードにスタンプを押します。

30ポイントたまったカードは、**1回分の無料券**としてご利用いただけます。

詳細については、各老人福祉センターにお問い合わせください。