

“ 仁 カルチャー教室 ”

フラワーデザイン

教室

フラワー・スタジオケイコ(永田敬子)主催

の教室が小月茶屋の

生活支援付高齢者住宅・仁

コミュニティルームで開催中です。

どなたでも、ご参加いただける教室です。



◇ 日 時

毎月第2木曜日 13:30~14:30

※[8月のみ28日(第4木曜日)を予定しております。]

◇ 場 所 生活支援付高齢者住宅・仁 2階 コミュニティルーム

下関市小月茶屋1丁目3-10 TEL:242-6767

<http://care-net.biz/35/yamabatokai-jin/> E-mail: jin@lagoon.ocn.ne.jp

(担当、中村・三好・松野)

[参加費は、会費と材料費込みで2,000円以内を予定しております。]

(※材料の準備がありますのでお休みのご連絡は早めにお願致します。
ご連絡なくお休みされた場合は、当日材料をお渡しいたしますのでご来所下さい。)

材料費のみご負担下さい。

健康・体操 教室

生活支援付高齢者住宅・仁において、健康・体操教室を開催中です。
市内でも人気の生涯からだつくり光房 健康運動指導士 山部 巧 先生を
お招きして、健康増進のための楽しい体操や、気になる介護予防などのお話
など年間を通した充実したプログラムになっています。
高齢者の方をはじめ、どなたも参加できます。
みんなで 楽しくわいわい 体を動かしましょう!

*日 時

看護師による
健康相談

毎月第2・4水曜日
(14:00~15:00)

※[7月は9日・23日・30日の3回、8月は27日のみを予定しております。]

(4月9日・23日は体操会となります。)



*場 所 生活支援付高齢者住宅・仁

下関市小月茶屋1丁目3-10

☎ 083-242-6767

<http://care-net.biz/35/yamabatokai-jin/>

E-mail: jin@lagoon.ocn.ne.jp

(担当 中村、三好、松野)

*参加費 1か月 1,000円

当日は動きやすい服装でお越し下さい。

その他、ご自分でご準備いただくもの

○上履き(運動靴など動きやすいもの)

○タオル

○水分補給のための水・お茶など

※開始前に血圧測定等ありますので、お早めにお越しください。

※参加者の皆様へ どなたにでもできる運動となっておりますが、万が一に備え傷害保険に加入いただきます。(初年度のみ無料)



(参加条件: 主治医により運動を止められていないこと)

生活支援付高齢者住宅「仁」 2014年度 年間計画表

* 第1回3月20日(木)開催

健康・体操教室
フラワーデザイン教室

原則第2・4水曜日(14:00~15:00)

原則第2木曜日(13:30~14:30)

≪4月≫

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

≪5月≫

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

≪6月≫

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

≪7月≫

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

≪8月≫

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※第4週目

≪9月≫

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

≪10月≫

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

≪11月≫

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

≪12月≫

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

≪1月≫2015年

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

≪2月≫2015年

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

≪3月≫2015年

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

欠席他緊急の連絡…「仁」：中村 083-242-6767