



## 前期ゆりのきスクール



教室名	日程	時間	定員	費用
パッチワーク生地で 小物作り	5/28、6/4、11、18、25 の水曜日(全5回)	10:00 ~12:00	10	2,500円 (材料費)
竹ふみ足つぼ セルフケア講座	5/28、6/4、11、18、25 の水曜日(全5回)	13:30 ~15:00	10	無料
楽しくクッキング	5/30、6/6、13、20、27 の金曜日(全5回)	10:00 ~13:00	8	3,500円 (材料費)

申し込み 5月7日(水)~17日(土)9:30~16:00までに費用を添えて本人がゆりのき荘へ  
\*電話不可・申し込み順

### 【シセイカルテ&運動教室(第1期)】

シセイカルテのアプリを使い全方向から全身を測定し体のゆがみを矯正するための運動を行います。

日時 5月31日~7月12日の土曜日(全7回)

第1・7回 13:30~15:00

第2~6回 13:30~14:30

場所 多目的ホール 費用 200円

対象者 市内に住所を有する60歳以上の方

定員 20人 ※応募多数の場合は抽選

申込み 5月10日(土)~17日(土)

9時30分~16時まで本人がゆりのき荘へ  
(電話不可)

持ち物 室内運動靴、汗拭きタオル、飲み物

### 5月17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。

#### 【スマホなんでも相談】

ご自身のスマートフォンで操作に関する相談をお受けします

時間 10:00~12:00

場所 2階 研修室



#### 【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

### ラウンドフィットネス【初回講習会】

日時 2日(金)、9日(金)、17日(土)、23日(金)、  
30日(金) 13:30~14:30

\*予約制ですので事前にゆりのき荘へ(電話可)

詳細についてはゆりのき荘にお問い合わせください。

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した。

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。

毎月  
第3木曜日

### 【ゆりのきシネマデイ】

日時 5月15日(木)10:00~90分

場所 多目的ホール

名犬ラッシー 家路



### 【歌声広場】

歌の広場「ペルテ」の皆さんと一緒に楽しく  
歌いませんか?参加希望の方は直接会場  
まで!お気軽にご参加ください。

日時 5月22日(木) 13:30~14:20

場所 教養娯楽室

対象者 市内に住所を有する60歳以上の方



\*午後のカラオケは利用できません