

ゆりのき荘だより



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 9月 15日発行

シセイカルテ&運動教室

日時 10月4日～11月15日の毎週土曜日

1・7回目 13:30～15:00

2～6回目 13:30～14:30

対象者 市内に住所を有する60歳以上の方

費用 200円(初回に集金)

持ち物 室内運動靴、タオル、飲み物

申込み 9月15日(月)～21日(日)

*電話不可 応募多数の場合は抽選

問合せ 9月25日(木)～28日(日)

※申込み、問合せは9時30分から16時まで

InBody 測定&運動教室

日時 10月24日～12月26日の毎週金曜日

1・10回目 10:00～11:30

2～9回目 10:00～11:00

対象者 市内に住所を有する60歳以上の方

費用 200円(初回に集金)

持ち物 室内運動靴、タオル、飲み物

申込み 10月7日(火)～12日(日)

*電話不可 応募多数の場合は抽選

問合せ 10月16日(木)～19日(日)

※申込み、問合せは9時30分から16時まで

ちょこっと健康体操

日時 10月12日、26日(日)

11:00～11:30

場所 2階 教養娯楽室

対象者 市内に住所を有する60歳以上の方



リハビリ何でも相談

日時 10月9日(木)9:30～11:00

2階 研修室

対象者 市内に住所を有する60歳以上の方

定員 先着8人

第3
木曜日

★ゆりのきシネマディ★ 『雨に唄えば』

ハリウッドを代表するミュージカル映画の傑作と知られ史上最高の作品と評される。

日時 10月16日(木) 10:00～12:00

場所 多目的ホール

2階で受付を済ませてから会場へ

対象者 市内に住所を有する60歳以上の方

ふれあいデー 10月18日(土)

市内に住所を有する方ならどなたでもご利用になれます。この機会に2階のゆりのき荘を見学してみませんか？

★ゆりのきふれあい体操★

10:00～11:00 1階 多目的ホール

*ボールやマットを使っておこなう体操です。

【ラウンドフィットネス】

【初回講習会】 10月3日(金)、10日(金)、18日(土)、24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)

【ステップワーク講習会】 10月31日(金) 13:30～14:30

ラウンドフィットネスをすでに利用されている方向け、ステップワークの正しいフォームの学び直しや、より負荷をかけたフォームを専門のインストラクターが指導する講習会です。器械運動は行いません。

対象者 初回講習会を終了している方 定員 5人

費用 200円(60歳未満の方、市外の方は別途施設使用料がかかります。)

申込み 開催月の1日から申込可、電話可

