

くすのき荘だより

8月号



第1回 健康づくり講座～生活に薬立つ講座～

やくだ



薬剤師による健康チェックのほか、薬について学びます。

日時 8/26(水) 10:00～12:00

対象 市内に住所を有する60歳以上の方

定員 20人 **場所** 2階 第1研修室 **参加費** 無料

持ち物 筆記用具、飲み物、お薬手帳

申込方法 8/10(月)から開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可、申込み順)



効果を実感！測ってわかるラウンドフィットネス



InBody で筋肉量や体脂肪量をチェックし、自分に合った効果的な運動方法を学びましょう！

日時 7/31(金)

【Aグループ】 13:00～14:00 (終了後14:30まで自由運動)

【Bグループ】 14:00～15:00 (終了後15:30まで自由運動)

場所 3階 多目的ホール **定員** 各グループ5人 (合計10人)

対象 市内に住所を有する60歳以上の方で、ラウンドフィットネス初回講習会を修了した方

参加費 400円 ※参加当日に集金 (InBody 測定費200円、ラウンドフィットネス参加費200円)

講師 シンコーススポーツ職員 **持ち物** 室内運動靴、運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

申込方法 7/16(木)から開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話不可、申込み順)



リハビリなんでも相談

8/21(金)9:30～11:00

【定員】 8人

※先着順

※予約制ではありません。



移動図書館しらこぼと号

8月の移動図書館は
お休みです。



就労訓練実施販売

① 8/5(水) 10:30～14:00

第3テイク(雑貨)



② 8/18(火) 11:00～13:30

CA.CA.O WORKS(チョコレート)

③ 8/27(木) 11:00～11:45

しらこぼと(パン・サンドイッチ)

8月のふれあいデーについて

8/9、23(日) 9:30～16:00

上記の日程は、市内に住所を有する方
ならどなたでもご利用いただけます。

映画上映

【8 / 9】 10:10～11:48

【8/23】 10:10～12:03

※上映タイトルは変更になる場合がございます。



卓球

9:30～12:00 (3階 多目的ホール)