

ラジオ体操

湧和の中庭で、朝 8 時 30 分からです。
月曜日から土曜日まで自由参加です。
(参加費無料)



楽しく歌おう

毎月第 4 日曜日午後 1 時～2 時
参加費 300 円コピー代金 100 円
音楽療法士の先生が指導します。
『楽器を使い、声を出し・体も動かし
1 時間があっという間に楽しく歌って過ぎて
て行きます。♪♪♪』

五月会（カラオケ）

毎月第 1 日曜日 午後 1 時半～3 時半
参加費 200 円
『思い出の歌・大好きな歌等 広いホールで
カラオケ楽しみましょう!』

湧和 042-729-0422

湧和の活動紹介 地域の方々に開放 しています。

健康麻雀教室

毎月第 3 日曜日
午後 1 時半～4 時
参加費 200 円
『頭・指先を使い脳の体操、介護
予防に繋がります。』

あじさいの会（太極拳）

毎週水曜日
午後 2 時半～3 時半
参加費 500 円



11 月（湧和）ふれあいまつりに
成果を発表しています。

お元気クラブ（地域の和を広げる会食会）ご自身で来所出来る方

毎週木曜日 11 時～14 時半頃まで
午前 散歩・体操など
午後 趣味活動に参加希望の方（習字 50 円・絵手紙 50 円・花遊び 600 円等）
昼食・コーヒー（おやつ）が出ます
利用代金…1,300 円 おやつのみ 500 円 ※送迎希望の方は要相談別途 500 円
体を動かし、おしゃべりしながら一緒に過ごしませんか！
見学も出来ます。詳細・見学予約・申し込みは湧和までご連絡ください。