

new やよいの園通信3月号

中野区在住の60歳以上の方がご利用いただけます。
登録は無料です。お気軽にお越しください。

第23号 2015年3月

やよいの園からのお知らせ

平成27年度 前期（4月～9月）実施

体操・ヨガ 前期コース 抽選申込受付

受付期間：3月6日（金）～3月20日（金）
対 象：60歳以上の中野区在住の方
申込方法：ご本人が直接やよいの園へ
結果発表：3月24日（火）～31日（火）
発表方法：やよいの園の2階ロビーに掲示

みんなの体操

毎月第2・4水曜日 午後3時～4時30分（定員25名）
※立位・座位体操と簡単なダンスで全身運動ができる方向き。

レベル ★★★★★

はみんぐ体操 ①コース

毎月第2・4火曜日 午後1時30分～2時30分（定員25名）
※座位体操を中心とした体操。

レベル ★★

はみんぐ体操 ②コース

毎月第2・4火曜日 午後2時45分～3時45分（定員25名）
※立位・座位体操。みんなの体操より少し優しい運動。

レベル ★★★★★

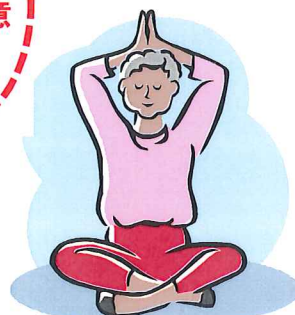
ヨガ教室

毎月第2・4金曜日 午後3時～4時（定員20名）
※床の上で様々なポーズを通して心身をリラックスさせる運動。

レベル ★★★★★

注意
開始時間が
3時に変更

注意
①の方が②より
軽い運動



参加費は無料です。日程は祝日により変更する場合があります。
参加希望の方は上記の4種類の中からご自分の体に合うものを1つ選んでお申し込み下さい。
初めて参加される方、どの運動にするか迷っている方は職員にご相談下さい。

おとらくえん 若返り音楽園

歌って・笑って・動いて・元気

3月2日（月） 午前10時～11時半

参加費無料

2F大広間にて

音楽をカラダ全身で楽しめます♪
ご希望の方は直接会場までどうぞ。

なべさんの元気湧くわく講座

3月20日（金）

午前10時～11時半
2F大広間にて

講師：渡邊一雄氏

（NHK文化センター講師・奉優会理事）

豊かな生活を送るためのお手伝いができるようなテーマでお話しいたします。
直接会場までどうぞ。
無料です。



初心者向け社交ダンス

3月19日（木） 無料

午後1時～3時 2F大広間にて
当日会場入り口にて受付

講師：青柳よし子氏

（日本社交舞踊教師協会会員）

Shall we dance?



写仏の時間 3月9日（月）

写経の時間 3月23日（月）

受付：午前9時半～11時

参加費：材料費としてプリント1枚につき10円

直接会場（1F和室）にて受付

筆ペンをご持参下さい



観自在菩薩
藍若定度
是舍利子
即

3月の予定

(自) 自由参加 その他の講座は申込制

ふりふり体操 月・水・金 12:00~12:40

気軽にできる体操です。
申込みはいりません。
直接2F大広間にどうぞ。



三月場所 最終場所 やよいトントン紙相撲

3月2日(月) 午後1時半~
2F大広間にて



健康相談

3月13日・27日(金)

午前9時~正午
1F健康相談室にて
事前の申し込みは不要です

保健師が
伺います。



2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
(自)午前10時～ 若返り音楽園		映画の日 主催:やよいシネマクラブ			
(自)午後12時～ ふりふり体操		ひな祭りお茶会		(自)午後12時～ ふりふり体操	
午後1時30分～ 紙相撲		(自)午後12時～ ふりふり体操			
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
(自)午前9時30分～ 写仏の時間	午後1時30分～ はみんぐA	(自)午後12時～ ふりふり体操		(自)午後12時～ ふりふり体操	13日(金) (自)午前9時～ 健康相談 
(自)午後12時～ ふりふり体操	午後2時45分～ はみんぐB	午後2時～ みんなの体操		午後1時～ ぬり絵	
				午後3時～ ヨガ教室	
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
(自)午後12時～ ふりふり体操		(自)午後12時～ ふりふり体操	(自)午後1時～ 社交ダンス	(自)午前10時～ 元気湧くわく講座	
				(自)午前9時30分～ 三療サービス	
				(自)午後12時～ ふりふり体操	
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
(自)午前9時30分～ 写経の時間	午後1時30分～ はみんぐA	(自)午後12時～ ふりふり体操		(自)午後12時～ ふりふり体操	27日(金) (自)午前9時～ 健康相談 
(自)午後12時～ ふりふり体操	午後2時45分～ はみんぐB	午後2時～ みんなの体操		午後1時～ ぬり絵	
				午後3時～ ヨガ教室	
30(月)	31(火)				
午前10時～ サークル懇談会					
(自)午後12時～ ふりふり体操					

ぬり絵

3月13日・27日(金)

午後1時～3F会議室にて
色鉛筆をご持参
材料費としてプリント
1枚につき10円



三療サービス

3月20日(金)

窓口受付:9時～
電話受付9時15分～
1回45分
900円



各時間帯二組限定

囲碁・将棋の
無料貸出し

①9時～13時
②13時～17時
詳しくは窓口まで



ぬり絵

3月13日・27日(金)

午後1時~3F 会議室にて
色鉛筆をご持参
材料費としてプリント
1枚につき10円



三療サービス

3月20日(金)

窓口受付:9時~
電話受付9時15分~
1回45分
900円



囲碁・将棋の 無料貸出し

①9時~13時
②13時~17時
詳しくは窓口まで



お問い合わせ

やよいの園

開館時間:午前9時~午後5時 (日・祝休館)

中野区弥生町3-33-8 TEL03-3370-9841

【ご利用できる方】中野区にお住いの60歳以上の方

【利用証の発行】初めての方は利用証を発行いたしますので、身分証明書と
緊急連絡先が確認できるものをお持ちください。

【併設施設のご案内】

<弥生高齢者在宅サービスセンター> TEL 03-3370-9841

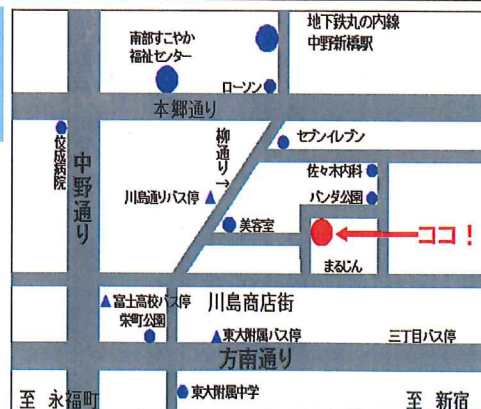
<弥生の園居宅介護支援事業所> TEL 03-5358-7730

<南中野地域包括支援センター> TEL 03-5358-8601

中野駅よりバスで

①中野駅南口1番乗り場(新宿駅西口行き) 富士高校下車徒歩約15分

②中野駅南口3番乗り場(南部高齢者会館行き) 川島通下車徒歩3分



ホームページ検索はこちらへ

弥生高齢者在宅
サービスセンター

検索

