

2021年7月の予定

月	火	水	木	金	土	日
		☆お誕生日 おめでとうございます。 7月生まれの 11名様へ 7月5日(月) 10時半頃からお花をお届けし ます。 	1 ♀女性	2 ♂男性	3 ♀女性	4 ♂男性
蔓延防止重点措置の為、中止します。						
5 ♀女性	6 ♂男性	7 ♀女性	8 ♂男性	9 ♀女性	10 ♂男性	11 ♀女性
蔓延防止重点措置の為、中止します。						
12 ♂男性	13 ♀女性	14 ♂男性	15 ♀女性	16 ♂男性	17 ♀女性	18 ♂男性
健康相談 西側先生	東大 フレイルチェック	●大正琴 9:30~11:30	●元気はつらつ教室 15:00~15:20 15:30~15:50	●卓球 9:15~11:30		
打水や 塀にひろがる 雲の峯 村上鬼城						
19 ♀女性	20 ♂男性	21 ♀女性	22 ♂男性	23 ♀女性	24 ♂男性	25 ♀女性
体験ルーム 「館内寺子屋」		●大正琴 9:30~11:30	●元気はつらつ教室 15:00~15:20 15:30~15:50	東京 オリンピック 	●卓球 9:15~11:30	
東京オリンピック HOST CITY						
26 ♂男性	27 ♀女性	28 ♂男性	29 ♀女性	30 ♂男性	31 ♀女性	
東大 フレイルチェック	東大 フレイルチェック	●大正琴 9:30~11:30	●元気はつらつ教室 15:00~15:20 15:30~15:50			

《7月お知らせ》

**“東大が考案した”
「フレイルチェック」に挑戦！**
7月13日(火)、26日(月)、27日(火)
14時から完全予約制 定員60名

「年だから…」と諦めていると、知らぬ間に要介護状態に進んでしまう事も…。そこで今回、その予防を目的として東大が考案した「フレイルチェック」をもとに、握力や筋肉量の測定など様々な結果から川原PTがアドバイスをします。是非チャレンジを！詳しくはポスターで。

東大 飯島勝矢教授

館内『寺子屋』 音吉さん

音吉さん(スタッフ松浦)おススメの
「感動！日本の曲ベスト版」

7月19日(月)14時～

“音吉”こと松浦(管理スタッフ)が、是非聞いて欲しい日本の歌を1時間のDVDに編集しました。是非お聴きください。詳しくはポスターにて。

**「貯筋通帳」の口座
を開設しませんか？**

尼崎市が発行する「貯筋通帳」歩くごとに歩数を加算していくと、歩数に応じて帽子やウインドブレーカーなどがもらえます！是非この機会に口座開設を！詳しくはポスターで。

