

平成29年度 上真倉あゆみ会

月	日	内容	月	日	内容
4月	13日 (木)	○:開講式 9:00 (21周年:集会場)	4月	27日 (木)	歩こう会 城山行 9:30 上真倉集会所より出発
5月	2日 (火)	○:市バスによる研修視察 訪問先:房総の村(詳細別途) 十王堂発 9:00予定 (申込〆切:4月13日(各連絡員迄))	5月	25日 (木)	ゴキブリだんご作り 9:30 (実費負担)
6月	15日 (木)	グランドゴルフ 9:30 城山集合 雨天時集会所(輪投げ)	6月	29日 (木)	○:いつまでも元気 9:00 「ストレッチ体操①」 (動きやすい服装) 健康課
7月	13日 (木)	お茶会 9:30	7月	27日 (木)	○:いつまでも元気 9:00 「脳トレにチャレンジ①」 健康課
8月	10日 (木)	盆踊り練習 9:30 (帯の結び方講習)	8月	31日 (木)	○:いつまでも元気 9:00 「お口の健康」 健康課
9月	14日 (木)	手芸 9:30 (小物入れ(昨年提案した商品)を 予定:説明資料は別途作成配布)	9月	28日 (木)	○:いつまでも元気 9:00 「おいしく食べて健康に! 食事の話」 健康課
10月	5日 (木)	○:調理実習 「みんなで楽しく調理実習」 場所:コミセン 送迎バス:上真倉バス停:9:00 十王堂:9:05、本蓮寺:9:10	10月		バスツアー 日帰り、観光バス参加 (日東交通を予定)
11月	16日 (木)	輪投げ 9:30 (賞品有り) 集会所	11月	29日 (水)	○:いつまでも元気(健康課扱) 9:00 「脳トレにチャレンジ②」 場所:老人福祉センター 送迎バス:上真倉バス停:9:00 十王堂:9:05、本蓮寺:9:10
12月	7日 (木)	○:いつまでも元気 9:00 「ストレッチ体操②」 (動きやすい服装) 健康課	12月	21日 (木)	お茶会 9:30 集会所
H30年 1月	11日 (木)	新年会 9:30 集会所	H30年 2月	15日 (木)	○:閉講式 9:00 次年度計画

○印:健康課の協力日 (館山市健康課 23-3113 山口夕佳 主任)

倉井利核 印