

ふれあい元気クラブ・えんじょい

高齢者の生きがいづくりの場をめざして月～金開室しています。

週間プログラム

月

火

水

木

金

午前

第1・第3
10時～12時
歌・コーラス

第2・第4
10時～12時
踏み台昇降

第1～第4
10時～16時
麻雀・将棋・囲碁

初めての方対象
一から学ぶ麻雀教室
10時～12時

第1・第3
13時～15時
ふれあいサロン

第2・第4
10時～11時
カラコ体操
(第2男性のみ)
(第2地域包括)

第1・第3
10時～12時
フラダンス

第2・第4
10時～12時
踏み台昇降

第1・第3
10時～12時
書道

第2・第4
10時～12時
談話室

昼休憩

午後

第2・第4
13時～15時
健康体操(あくわく囃)

第3
13時～15時
楊名時健康太極拳

第1～第4
10時～16時
麻雀・将棋・囲碁

初めての方対象
一から学ぶ麻雀教室
13時～15時

第1・第3
13時～15時
ふれあいサロン

第2
13時30分～15時
手芸・木工芸
(さんぎょう)
第4
14時～15時
介護予防教室
(第2地域包括)

第1
13時～15時
いきいき歌体操

第2・第4
13時～16時
カラオケ

第3
13時30分～14時30分
公式わなげ教室

第2
13時～15時
楊名時健康太極拳

第4
13時～16時
談話室

利用料：無料(材料費など実費負担)

(問い合わせ先)四條畷市社会福祉協議会(亀山) ☎072-878-1210