

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
もございます

第2・第4
10時～11時
カラコロ体操
(第2 男性のみ)
(にし地域包括)

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
10時30分～12時
ハンドベル
第4
10時～12時
談話室

午後

第2・第4
13時～15時
健康体操(わくわく囃)

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
もございます

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
(さんぎゅう)

第4
14時～15時
介護予防教室
(にし地域包括)

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1・第3
13時00～15時00分
男性GoGoボイス
第2
13時～15時
楊名時健康太極拳
第4
13時～16時
談話室

昼休憩

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