

## ◆今月のご案内◆

### 《新クラブの紹介》

#### ★フェイスエクササイズクラブ★

笑いヨガをもとに、顔のエクササイズを行います。表情のトレーニングをすることで、顔の筋肉を鍛えます。声を出すことにより腹筋を鍛え、気分をリフレッシュさせる効果があります。また、若返りの効果もあります。今月は6月29日(土)に行いますので、ぜひご参加ください。

### 《今月の奥次郎週間》

6月13日(木)～6月19日(水) 「今月の一皿」と「奥次郎特製茶碗蒸し」

### 《映画鑑賞会》

6月22日(土)、24日(月) 「石原裕次郎主演作品」

### 《今月の移動販売》

6月3日(月) クレープ屋台

### 《おやつレク》

6月19日(水)、27日(木) 「どら焼き」

# 令和元年6月行事予定表

悠遊くらぶ和 025-278-4165

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



6月になりました。いよいよ夏至です。この日は、1年の中で昼が最も長い日だと言われています。パワーも出てくるこの季節に、身体を動かす機会をもち、体力をつけて暑い夏に備えましょう。

今月も楽しい行事を予定しております。詳しくは裏面もご覧ください。



2 お休みです	3 クレープ屋台 お楽しみレク	4 マッサージ教室	5 ストレッチクラブ	6 お茶クラブ	7 ことばあそび教室	1 カラオケ大会
9 お休みです	10 マッサージ教室	11 浅田様 歌謡ショー	12 フリザーズ フラワー教室	13 ウクレレしゅう様 演奏会	14 書道教室 川崎先生	8 風船バレー
16 お休みです	17 ゲートボール大会	18 鉛筆絵画教室	19 おやつクラブ	20 フラワー アレンジメント教室	21 折り紙教室 筒井先生	15 絵手紙教室
23 / 30 お休みです	24 映画鑑賞会	25 ことばあそび教室	26 カラオケ大会	27 おやつクラブ	28 ポーセラーツ教室	22 映画鑑賞会
						29 フェイスエクササイズ クラブ