



毎日を楽しく過ごしたいなら、さあ! 「鶴遊館」へ

# スマイルカレンダー

(平成30年4月~平成31年3月)

 <b>ココリらくらぶ Cocorira倶楽部</b>	 <b>ゴニンカンクラブ</b>	 <b>カラオケクラブ</b>	 <b>ほっこりサロン</b>	 <b>脳楽寺子屋</b>	 <b>ノルディック・ウォーク</b>
<p>体操と呼吸法、笑いを取り入れながらリラックスし、心と体の健康を目指しましょう。</p> <p>◆対象者：鶴田町民ならどなたでも ◆参加費：無料 ◆持ち物：飲料水・タオル</p>	<p>トランプをとおして、頭の体操による健康づくり・生きがいきり・仲間づくりをしてみませんか。女性の参加も大歓迎です。</p> <p>◆対象者：60歳以上の鶴田町民 ◆参加費：無料（お茶代別途）</p>	<p>カラオケをとおして、生きがいきり・仲間づくり・健康づくりをしてみませんか。聞き手・踊り手も大歓迎です。</p> <p>◆対象者：60歳以上の鶴田町民 ◆参加費：無料（お茶代別途）</p>	<p>町民の皆様が気軽に交流できる居場所です。お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、趣味を楽しんだり「ほっこり」した時間を過ごしてみませんか。</p> <p>◆対象者：鶴田町民ならどなたでも ◆参加費：無料（お茶代別途）</p>	<p>脳の活性化を促す学習プログラムです。読み書きや簡単な計算等をしながら、仲間と楽しく脳のトレーニングをしてみませんか。</p> <p>◆対象者：65歳以上の鶴田町民 先着20名 ◆参加費：2,500円</p>	<p>ポールを使うことで全身の筋肉を刺激する歩行運動です。体力づくりや減量、肩や首のコリ、肩甲骨可動域の改善に有効です。</p> <p>◆対象者：どなたでも ◆参加費：無料 ◆持ち物：動きやすい服装 ズック・飲料水・タオル</p>

事業名	時間	場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ココリらくらぶ 『ヨーガ』	10:00 ~11:00	鶴遊館	3日(火) 10日(火) 17日(火)	1日(火) 15日(火) 29日(火)	5日(火) 12日(火) 19日(火)	3日(火) 17日(火) 31日(火)	7日(火) 21日(火) 29日(水)	4日(火) 11日(火) 18日(火)	2日(火) 9日(火) 30日(火)	6日(火) 13日(火) 20日(火)	4日(火) 11日(火) 18日(火)	8日(火) 15日(火) 29日(火)	5日(火) 12日(火) 19日(火)	5日(火) 12日(火) 19日(火)
ココリらくらぶ 『笑いヨガ』	10:00 ~11:00	鶴遊館	4日(水)	2日(水)	6日(水)	4日(水)	1日(水)	5日(水)	3日(水)	7日(水)	5日(水)	9日(水)	6日(水)	6日(水)
ココリらくらぶ 『ココリラ体操』	10:00 ~11:00	鶴遊館	11日(水) 24日(火)	9日(水) 22日(火)	13日(水) 26日(火)	11日(水) 24日(火)	8日(水) 28日(火)	12日(水) 25日(火)	10日(水) 23日(火)	14日(水) 27日(火)	12日(水) 25日(火)	11日(金) 22日(火)	22日(金) 26日(火)	13日(水) 26日(火)
ゴニンカンクラブ	9:30 ~12:00	鶴遊館	10日(火) 17日(火)	8日(火) 22日(火)	12日(火) 26日(火)	10日(火) 24日(火)	7日(火) 21日(火)	11日(火) 25日(火)	9日(火) 23日(火)	13日(火) 27日(火)	11日(火) 25日(火)	8日(火) 22日(火)	12日(火) 26日(火)	12日(火) 26日(火)
カラオケクラブ	9:00 ~12:00	鶴遊館	6日(金) 13日(金) 20日(金) 27日(金)	11日(金) 18日(金) 25日(金)	1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金) 29日(金)	6日(金) 13日(金) 20日(金) 27日(金)	3日(金) 17日(金) 24日(金) 31日(金)	7日(金) 14日(金) 21日(金) 28日(金)	5日(金) 12日(金) 19日(金) 26日(金)	2日(金) 9日(金) 30日(金)	7日(金) 14日(金) 21日(金)	11日(金) 18日(金) 25日(金)	1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金)	1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金) 29日(金)
ほっこりサロン	10:00 ~14:00	鶴遊館	毎週 月・水曜日 (祝日休)	毎週 月・水曜日 (祝日休)	毎週 月・水曜日 (祝日休)	毎週 月・水曜日 (祝日休)	毎週 月・水曜日 (祝日休)	毎週 月・水曜日 (祝日休)	毎週 月・水曜日 (祝日休)	毎週 月・水曜日 (祝日休)	毎週 月・水曜日 (祝日休)	毎週 月・水曜日 (祝日休)	毎週 月・水曜日 (祝日休)	毎週 月・水曜日 (祝日休)
脳楽寺子屋	9:30 ~11:00	鶴遊館							4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木)	1日(木) 8日(木) 15日(木) 22日(木) 29日(木)	6日(木) 13日(木) 20日(木) 27日(木)	10日(木) 17日(木) 24日(木) 31日(木)	7日(木) 14日(木) 21日(木)	
ノルディック・ウォーク	9:00 ~10:00	鶴寿公園 周辺	7日(土) 22日(日)	13日(日) 26日(土)	2日(土) 24日(日)	7日(土) 22日(日)	4日(土) 19日(日)	1日(土) 16日(日)	6日(土) 21日(日)	休み	休み	休み	休み	休み

交通手段のない方は鶴遊館送迎車「スマイル号」をご利用下さい。スマイル号のお申込み、事業へのお問い合わせは下記までご連絡をお願いします。

鶴田町社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 22-3394