

11月 (DS遊・南大塚 レクリエーション)

サービスセンター 遊・川越南大塚
住所 川越市むさし野38-19
TEL 049-247-8301



日曜 月曜 火曜 水曜 木曜 金曜 土曜

今月のおすすめ

秋の公園お散歩ツアー・フラワーアレンジメント教室・介護予防運動・外食会[Royal Host]・カラオケ大会

シニアセラピーでは、足や顔に心地よく刺激を与え、「心と身体の両面」の健康を目的としています。



秋の公園お散歩ツアーでは、川越水上公園にて散歩の時間を満喫しながらのんびりの散歩にご参加です。外食会が得意な、洋食レストラン「ロイヤルホスト」にお店を予約させて頂いたとごました。食を囲む心地よさを感じていただけます。フラワーアレンジメント教室では、専任講師の指導のもと新鮮な季節の花を気軽に生けながら楽しむことができます。「介護予防運動」は、下肢・上部の筋力強化運動により、関節痛、歩行困難や転倒や骨折や骨粗鬆症のケガ予防につなげます。

1 ショウサケトクイズ
テレビを
使った
クイズです!



2 外気浴
日光浴で
気分を
リフレッシュ!



第3週
お茶の
お楽しみ

特選

リッチなお茶週間



お茶の楽しみ方講座
お茶の楽しみ方講座
お茶の楽しみ方講座

文化の日 3 いよひ紅葉も 本番に!! 10 盛り上がります、お楽しみにはー	11 さっぱり いも感じに ヘアサロン!! 理美容	12 12月の 塗り絵と 飾り作り	13 月曜セミナー 1-ア エクササイズ 平や足を動かして 脳を動かさせ ましょう!	14 月曜セミナー 1-ア エクササイズ 平や足を動かして 脳を動かさせ ましょう!	15 15日お楽しみ 外食会 Royal Host ロイヤルホスト川越店	16 16日お楽しみ 的当てゲーム 当たって拍手 外して歓声 盛り上がり ます。	17 シニアセラピー	18 シニアセラピー	19 介護予防運動 ボールと セラバンドで 筋力アップ	20 カラオケ大会 歌唱! 盛り上がり ます!	21 1-ア エクササイズ & フリン	22 フラワー アレンジメント 教室 お花の魅力を 感じてください	23 クイズ あれこれ? & 美味しいもの会!!	24 雑学 クイズ & 美味しいもの会!!	25 美味しいもの会!!	26 さっぱり いも感じに ヘアサロン!! 理美容	27 手作り ビンゴゲーム ビンゴ!で 盛り上がり ましょう!	28 魚 くん クイズ	29 元気に暮らそう 健康 クイズ	30 映画鑑賞 楽し! 映画を 楽しもう!
--	---------------------------------------	----------------------------	--	--	--	--	---------------	---------------	---	-------------------------------------	------------------------------	--	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------	---------------------------------------	--	----------------------	----------------------------	-----------------------------------

美味しいもの会!!

全国各地から
選りすぐりの逸品をお取り寄せ、
お見送しなく!



脳トレチャレンジ

いろいろな脳トレ問題や
パズルなど楽しみながら

シニアセラピーは5日(火)・18日(月)です。
理美容は11日(月)・26(火)です。

追加・振替でのご利用も承っております。
お気軽にお申し込み下さい。



お茶の楽しみ方講座
体験コース
随時受付中!