

こぶし荘 1月のお知らせ

1月号

2022年(令和4年)

12月23日発行

今年は皆様にとってどんな年でしたか？

年末、寒い日が続きますので、体調崩さないよう良いお年をお迎えください。

年末年始は、

2022年12月26日(月)～2023年1月5日(木)まで休館日になります。

新春 青空マーケット IN こぶし荘 開催

2023.1/15日(日) am11:00～pm1:00

会場 こぶし荘玄関前

☆無印良品の移動販売

無印良品 テラスモール湘南がこぶし荘にやってくる!

辻堂まで出かけなくても、無印良品の食品・日用品アイテムが購入できます。



☆新鮮野菜の販売

農家さんが丹精込めて作った新鮮野菜や

お米・花の苗などの販売

当日は、どなたでも購入できます。

お散歩がてら、是非、ご家族・お友達同士で

こぶし荘に来てください。



特別企画 野菜の詰め放題

11時30分から抽選券を配布します。抽選は12時

詰め放題は、抽選後すぐスタート

参加費 200円。20名の方の参加となります。



1月受付講座のお知らせ

主催講座



健康づくり運動講座 ～チェア de エクササイズ～

日時 1/24(火) 午前9時30分～11時30分
対象 市内在住 60歳以上の方30人
申込 1/11(水)まで**抽選**

座ったままで出来る健康運動。
普段運動をしない方でもハードルが低く
椅子に座りながら行える安全なエクササイズ
です。



音楽体操 ～有酸素運動と筋トレで元気に過ごそう～

日時 2/2(木)午後1時30分～3時30分
対象 市内在住 60歳以上の方各48人
申込 1/19(木)から**先着順**

音楽体操は、自分で歌いながら体操を行います。
音楽に合わせて運動することで自然と
有酸素運動につながります。



元気アップ講座講座 ～ペットボトルでダンベル運動～

日時 2/14(火)
午前9時30分～11時30分
対象 市内在住 60歳以上の方30人
申込 1/27(金)まで**抽選**

ダンベル代わりにペットボトルを代用して
気軽にできる運動を学びます。。

パソコン講座 ～ZOOMを始めよう～

日時 1/26(木)～29(日)全4回
① 午前10時～正午
② 午後1時～3時
対象 市内在住 60歳以上の方各10人
費用 500円
持物 USBメモリー(16GB以上)
申込 1/7(土)から**先着順**

サークル共催講座

初心者俳句教室

日時 2/9(木)
午前9時45分～正午
対象 市内在住 60歳以上の方15人
申込 1/26(木)から**先着順**



サークル名 四季の会
活動日 毎月第2木曜日
活動時間 午前10時～12時



2022年設立された新しいサークルです。
「俳句を作ってみたい」といった初心者の方参加歓迎です。

