

# こぶし荘 12月のお知らせ

12月号

2022年(令和4年)

11月25日発行

今年もあと1か月となりましたが、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

## 年末年始のお知らせ

こぶし荘の年末年始は、

**2022年12月26日(月)~2023年1月5日(木)まで**

**休館日**になります。

そのため浴室は金曜日がお休みですが

**12月23日・1月6日**は利用可能になります。

(要予約) TEL 45-3129

## 新春 正月太りリセット対策

年末年始運動不足を解消しよう

開催日 令和5年 1月15日(日)

午前9時30分~11時30分

会場 大広間

申込 令和5年1月6日(金)まで

対象 市内在住の60才以上の方20人

## 新春 季節を彩る折り紙講座

楽しい作品作りで頭の体操

開催日 令和5年 1月15日(日)午前10時~正午

会場 交流プラザ

申込 令和4年12月23日(金)まで

対象 市内在住の60才以上の方10人



# 講座のお知らせ

## 日本伝統文化講座

農家の方に教わる「しめ飾り」づくり

日時 12/25(日) 午前10時～正午

対象 市内在住60歳以上の方10人

費用 1,400円

申込 12/9(金)まで抽選

昨年と同じしめ飾りを長後の農家さんから教わりながら、オリジナルで昔ながらの物をつくりまします。

## 水中運動入門講座

泳げなくても大丈夫。無理なく楽しく全身運動

日時 1/12～2/2 毎週木曜日(全4回)

午前10時30分～11時45分

対象 市内在住初めて受講される

60歳以上の方12人

申込 12/20(火)から先着順

寒い季節ですが、温水プールで身体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。

## 元気アップ講座講座

姿勢改善の体幹トレーニング

日時 1/12(木) 午後1時30分～3時30分

対象 市内在住60歳以上の方20人

申込 12/22(木)まで抽選

姿勢が悪いとスタイルが悪く見えるだけでなく、様々な体調不良を招いてしまいます。今回おすすめトレーニング&ストレッチで姿勢改善を目指し、心も身体も健康になりましょう。

## 簡単カワイイ!

フェルトで作る「うさぎのお雛様」

日時 1/18(水)

午前10時～正午

対象 市内在住60歳以上の方10人

費用 300円

申込 12/21(水)から先着順

こんな「うさぎのお雛様」をフェルトで作ります。



申込受付時間は全て、  
午前9時から午後4時までです。  
(月曜日は、休館日)

12/26(月)～1/5(木)まで年末年始のため  
休館となります。

受付は、年内12/25日午後4時まで  
年始は1/6日(金)午前9時からとなりますので  
ご注意ください

## 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(火)から先着順