

11月 コミュニティサロン なごみ 行事予定表

予約・お問い合わせ
TEL 072-835-5335
FAX 072-802-3726

お名前

2021年	午前(10:00~11:30)		午後(13:30~15:00)		15:00~16:30
11月	1階	2階	1階	2階	
1 月	Tomoya's ウクレレ教室			フラダンス	
2 火	エレガント麻雀	椅子ヨガ	書道・写経	健康吹き矢	
3 水					
4 木	エレガント麻雀	卓球	エレガント麻雀 おしゃべり麻雀	ウクレレ フレンズ	
5 金	らくらくピアノ	コーラス	カラオケ	楽しい脳トレ	
6 土					
7 日					
8 月		スローフローヨガ	書道・写経	南京玉すだれ	
9 火	エレガント麻雀	スマホ教室	スマホ教室 コスプレ		
10 水			茶道(4F) ソング ライティング	おしゃれな朗読 エレガント麻雀 おしゃべり麻雀	茶道(4F) 健康 プログラム
11 木	エレガント麻雀	卓球	絵手紙	ステップ体操	
12 金	リメイク	太極拳			
13 土					
14 日					
15 月	Tomoya's ウクレレ教室			フラダンス	
16 火	エレガント麻雀	椅子ヨガ	書道・写経	健康吹き矢	
17 水			おしゃれなカフェ倶楽部		
18 木	エレガント麻雀	卓球	エレガント麻雀 おしゃべり麻雀	ウクレレ フレンズ	
19 金	コーラス	らくらく ピアノ	カラオケ	楽しい脳トレ	
20 土					
21 日					
22 月		スローフローヨガ	書道・写経	やさしい手品	
23 火					
24 水	ためになる講座	スマホ教室	スマホ教室 コスプレ	おしゃれな朗読	
25 木	エレガント麻雀	卓球	フラワー アレンジメント	エレガント麻雀 おしゃべり麻雀	健康 プログラム
26 金		太極拳	絵手紙	ステップ体操	
27 土					
28 日					
29 月	説明会(要予約) / 卓球		説明会(要予約)		
30 火	11:20~ <楽しいイベント>				

30日(火) 2周年記念イベント

11:20~ ハッピーバースデーを皆で祝おう!

12:00 楽しいランチタイム

13:00~15:00 なごみファッションショー
ウクレレフレンズと共に
ビンゴ大会



会員料金 3,080円(税込) 非会員 3,300円(税込) 《要予約》

11, 25日(木) 健康プログラム

訪問看護いこいの森 理学療法士 射場 賢

15:00~16:30 人数制限あり なごみコース:660円(税込) 基本コース:1100円(税込)

自分のカラダと向き合い、専門職のアドバイスを受けながら介護予防・健康維持に努めよう!

【内容】

- ・身体の部位に合わせた体操をメイン
- ・身体機能、運動機能のお話
- ・身体のことによって気になっていることを質問(肩こり、腰痛、膝痛等)



10日(水) 13:30~ 茶道

お茶の会から茶道へ名称変更し、
講師ありの講座になりました。



25日(木) 13:30~ 定員6名

フラワーアレンジメント 材料費:2,800円(税込)

クリスマスに向けてリースを作ります。

(花材の入荷都合で内容変更

また、リースの大きさにより

料金追加の場合あり)



17日(水) 13:30~

おしゃれなカフェ倶楽部

マサが奏でるミュージックを中心に。

太極拳ご披露!!

24日(水) 10:00~

ためになる講座

『実例をもとに

相続手続きについて学びましょう!』



29日(月) 10:00~, 13:30~

説明会(無料)

(株)なごみライフスタイルについてパンフレットに沿いながら丁寧に説明

気になる介護や医療のこともあわせてご相談いただけますよ。

ご家族様やご近所の方をお誘いあわせのうえ、是非お越しください。