

今月の目玉



要申込み

【お花 飾り巻き寿司教室】

お誕生日やお花見弁当など、「ここ一番！」という時の、鉄板メニュー！それが「飾り手巻き」です。見た目もさることながら、美味しい「飾り手巻き」を一緒に作りましょう♪

- ◆6月12日（木） 11:00～13:00
- ◆定員：15名 ◆費用：1000円
- ◆持ち物：エプロン、三角巾

講師は管理栄養士の佐藤さん♪



* 飾り巻きの他に、かっぱ巻き、お汁も作ります。作った後は、みんなでランチをしましょう♪

【手話ダンス】

要申込み

歌を歌い、ステップを踏みながら、手話をする…。一見難しそうですが、練習すれば大丈夫！ Let's 手話ダンス♪



- ◆毎週月曜日
- 6/2、9、16、23、30
- ◆10:00～11:00
- ◆定員：10名
- ◆費用：800円/月謝

現在、365歩のマーチ練習中♪

【みま～も手芸部】

要申込み

リサイクル着物で「がま口ポーチ」を作っています。手縫いでじっくり仕上げていくので、初心者さんでも大丈夫！世界でひとつのオリジナル作品を作りましょう♪



- ◆6月3日（火）、17日（火）
- ◆13:30～15:00
- ◆定員：10名
- ◆費用：100円

【シニアのためのパソコン教室】

要申込み

全員の初心者さんでも大丈夫！**定員に達して**！電卓から始めるので、楽しくパソコンを学びましょう♪ **おります**

- ◆毎週金曜日 全10回
- 6/6、13、20、27
- 7/4、11、18、25
- ◆13:30～15:30
- ◆定員：15名
- ◆費用：5000円
- ※全10回の料金です（別途教材費1000円がかかります）

【公園体操】

リハビリの専門スタッフによる有酸素運動と筋力アップの運動を行います。気分もリフレッシュできる運動メニューです！
新しくなった公園で、楽しく運動しましょう♪

お花もいっぱい♪

- ◆6月17日（火）（毎月第3火曜日）
- 10:30～11:30
- ◆定員：30名 ◆費用：無料

◆持ち物：各自飲み物（雨天時：アキナイ山王亭）



今年4月、公園が新しくなりました！健康遊具もありますよ♪

【日本伝統文化講座】

要申込み

館野健三先生（日本伝統文化指導者）を講師にむかえ、日本の伝統文化について学びます。教科書で習ったこととはひと味違う、新発見の日本文化が満載です♪

曜日変更あり！

- ◆6月26日（木）（第4木曜日）
- ◆15:00～16:00
- ◆定員：15名
- ◆費用：500円



【みま～もレストラン】

要申込み

今月のテーマは…「ちょっと贅沢に♪三つ星ランチ★★★」です！日頃頑張っている自分へのご褒美ランチを、みんなで楽しみましょう♪

- ◆6月19日（木）（第3木曜日）
- ◆11:00～13:00
- ◆定員：20名
- ◆費用：1500円



【はつらつ喫茶】

要申込み

健康チェックの後、座ってできる体操とお昼をはさんでゆったりヨガを行っています。**午前や午後だけの参加もOKです。**

- ◆6月24日（火）
- ◆11:30～13:30

11:30～12:15	健康チェック、体操
12:15～12:45	お昼休憩
12:45～13:30	ゆったりヨガ

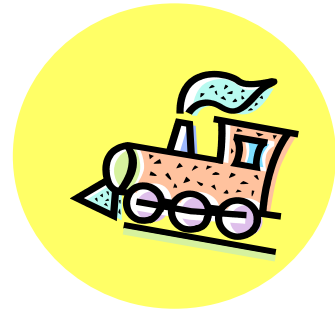
◆費用：500円

みま～もステーション ミニ講座



みま～もステーションは、おおた高齢者見守りネットワーク・ウィロード山王が共同で行っているサロン事業です。高齢者を中心とした、地域に住む誰もがいつでも集える場所です。様々な講座やイベントを企画し、住民の皆さんが気楽に集い、笑顔になれる場所づくりをしています。ぜひ、一度覗いてみてください！

※おおた高齢者見守りネットワークとは、この地域の医療・高齢者福祉に携わる専門職たちが、いくつになっても安心して暮らし続けられる町づくりを合言葉に活動しています。



H26年6月 みま～もステーションカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
2 10:00～11:00 手話ダンス 	3 13:30～15:00 みま～も手芸部 	4 10:00～11:30 ポールデウオーク (会員のみのみ)	5 13:00～17:00 バンダナクラテ定例会 (会員のみのみ)	6 13:30～15:30 パソコン教室 	7	8
9 10:00～11:00 手話ダンス 	10 公園体操 13:30～15:00 みま～も手芸部	11 10:00～11:30 ポールデウオーク (会員のみのみ)	12 11:00～13:00 お花飾り 巻き寿司教室 	13 9:00～12:00 おさんぽお話し会 (会員のみのみ) 13:30～15:30 パソコン教室	14	15
16 10:00～11:00 手話ダンス 	17 10:30～11:30 公園体操 13:30～15:00 みま～も手芸部	18 10:00～11:30 ポールデウオーク (会員のみのみ)	19 11:00～13:00 リストラソ 	20 13:30～15:30 パソコン教室 	21 14:00～16:00 地域づくり セミナー	22
23 10:00～11:00 手話ダンス 13:00～17:00 バンダナクラテ 定例会(会員のみのみ)	24 11:30～13:30 はつらつ喫茶 	25	26 15:00～16:00 日本伝統文化講座 	27 13:30～15:30 パソコン教室 	28	29
30 10:00～11:00 手話ダンス 						