

平成29年度 まめどシニアクラブ 年間イベント スケジュール



29年度の活動テーマ： 健康な身体づくりと脳の活性化

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 4月27日(木)健康な身体づくり | 前期 体力測定会 |
| 5月25日(木)健康な身体づくり | ウォーキング体験(PW/NW) |
| 6月22日(木)脳の活性化 | 麻雀体験教室① |
| 7月27日(木)脳の活性化 | 麻雀体験教室② |
| 8月24日(木) 休み (予備日) | |
| 9月28日(木)脳の活性化(交流) | 皆で歌をうたおう |
| 10月26日(木)健康な身体づくり | 後期 体力測定会 |
| 11月30日(木)健康な身体づくり | ウォーキング体験(PW/NW) |
| 12月21日(木)脳の活性化 | 麻雀体験教室③ |
| 1月25日(木)脳の活性化 | 麻雀体験教室④ |
| 2月22日(木)脳の活性化(交流) | 料理を作ろう |
| 3月22日(木) 休み (予備日) | |

会 場:横浜市菊名地区センター・開催時間:13:00~15:00

参加費:年会費1500円、半期5回で1000円(都度300円)

2月料理は食材費として別途実費をいただきます。

PW/NWポールの貸出料金は別途500円/回

主 催:「まめどシニアクラブ」所在地:横浜市港北区大豆戸40-2

「まめどスペース結」気付

電 話:090-5778-6553、大島メール: inoshima@mo7.itscom.net

後 援:港北区役所 *a-*

(社)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会