

# 令和5年 (2023年) 2月 ナギの木苑 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
 今年の節分は(2/3) 恵方は、南南東のやや南です。			1 ☆もりもり健康トレーニング	2 ☆自力整体	3 ☆3B体操	4 ☆ナギの体幹トレーニング
5 	<del>6</del> 休館日	7 ☆アロハDEフラダンス ●俳句の会	8 ☆にこにこ元気体操	9 ☆シルバー運動教室 ●川柳教室	10 ☆やさしいヨガ ●絵手紙(赤組)	<del>11</del> 祝日 建国記念の日 休館日
12 	<del>13</del> 休館日	14 ☆レッツふれあい体操 ●書道クラブ	15 ●はつボラ研修会	16 ☆健康づくり講座	17 ●折り紙教室	18 ☆魂歌Shozoビデオ
19 	<del>20</del> 休館日	<del>21</del> 安全点検日 休館日	22 ☆みんなの健活講座 ●絵手紙(白組)	<del>23</del> 祝日 天皇誕生日 休館日	24 ☆ヤクルト健康講座 (はつボラ定例会)	25 ☆えっちゃんたえちゃんビデオ ●書道クラブ
26 	<del>27</del> 休館日	28 ●ソフトダーツ ●書道クラブ	【カレンダー印について】 ●は事前に申込みが必要となります。 ☆申込み不要です。13:40~14:30の事業や行事です。 ★申込み不要です。9:00~16:30までとなっています。		 大広間でテレビ鑑賞	

※悪天候などにより、開館時間の変更や臨時休館となることがあります。また、ナギの木苑では、無料の送迎バスを運行(火曜~土曜)しています。日曜日の運行はありません。駐車場所や時間など、ご不明な点はナギの木苑までお問い合わせ下さい。

## ラジオ体操で貯筋習慣

2/1~2/15 貯筋ポイント期間 大広間で 13時30分~

筋力の低下を防ぐには、日頃からの運動が大切です。午後のラジオ体操に参加して、コツコツ無理なく筋肉を貯筋しましょう。大広間でスタンプカードをお渡しします。



もくよく  
**黙浴**

ご協力下さい。

浴場・脱衣場ではマスクの着用ができないことから会話を控えて下さい。

## 健康づくり講座

16日(木) 13時30分~14時30分

コロナウイルス・インフルエンザウイルス  
~予防と対策について~ (オンライン講座)

講師 福岡徳洲会病院

## ヤクルト健康講座

24日(金) 13時40分~14時30分

骨骨貯筋でロコモ予防

講師 中央福岡ヤクルト販売 管理栄養士



## フラワー教室 (石鹸で作るカップフラワー)

3月3日(金) 13時30分~14時30分

募集人員 12名(申込先着順)

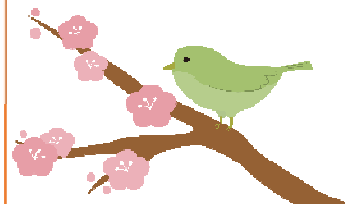
参加費 200円(材料費)

受付 2月10日(金)~ 窓口・電話受付します。

講師 日本フラワーデザイン推進協会認定インストラクター



写真はイメージ



春日市老人福祉センター ナギの木苑 春日市星見ヶ丘1丁目7-1  
電話番号 092-595-0513

ナギの木苑で、健康づくり教室や  
趣味の教室に参加して、元気はつらつ！  
**健康寿命**をのばそう！

【主な健康づくり・各種講座事業】

ヨガ・3B体操・シルバー運動・自力整体・健康づくり  
講話・体力測定会・健康トレーニング・ソフトダーツ・  
体幹トレーニング・音楽鑑賞会・交通安全教室・  
防災・防犯講座・など

【主な趣味教室】

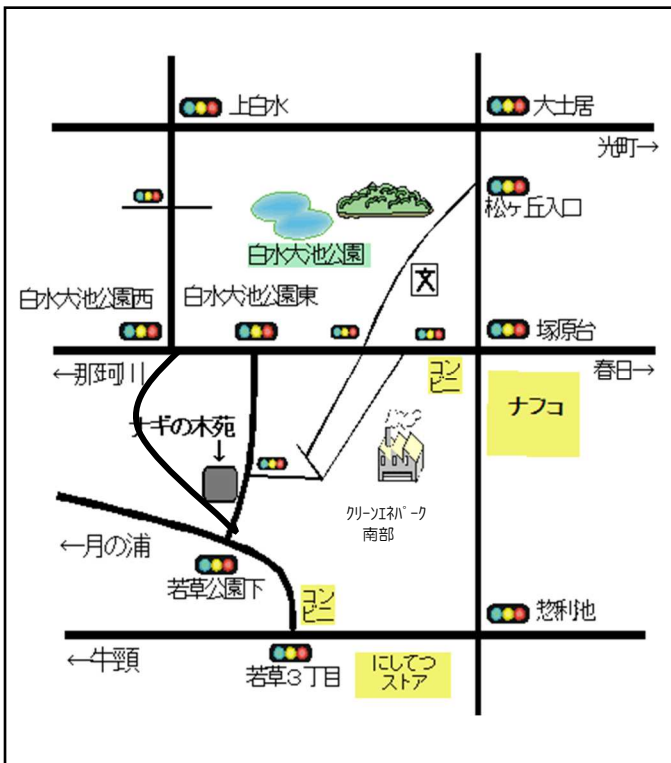
書道、川柳、絵手紙、俳句、折り紙

【同好会】

グラウンドゴルフ・囲碁・健康麻雀



感染拡大防止のため一部施設の利用制限を設けてい  
ます。ご理解とご協力をお願いします。



ナギの木苑は、高齢者はもとより、誰もが利用  
できる施設です。大きなお風呂でゆったりと  
リラックス！体操教室や講座、趣味教室等に  
参加して健康づくりをしませんか！  
幅広い年代の方がお越しになって楽しまれて  
います。

～開館時間～

火曜日～金曜日  
施設 9時～17時  
浴場 10時～16時30分  
土曜日・日曜日  
施設 9時～19時  
浴場 10時～18時30分

～休館日～

毎週月曜日及び毎月第3火曜日  
国民の祝日（国民の祝日が月曜日  
にあたる時はその翌日）

～利用料金～

市内居住者  
60歳以上  
障がい者 小学生・・・100円  
60歳未満・・・200円  
市外居住者・・・300円

健康器具1回100円カラオケ1曲100円  
お得な回数券もあります。  
幼児（就学前）の施設利用料は無料  
シャンプー・石鹸類の備え付けはありません。  
お気軽にお問合せ下さい。  
現在、健康器具・カラオケは休止中です。

のぼり旗が  
目印です。

- 春日市コミュニティバスやよい 星見ヶ丘線 ナギの木苑前下車
- ナギの木苑無料送迎バス運行（火曜～土曜）詳しくは、お問い合わせ下さい。
- 無料駐車場完備しています。

春日市老人福祉センター ナギの木苑  
春日市星見ヶ丘1丁目7-1

電話番号 595-0513 FAX 595-6800

ナギの木苑無料送迎バス運行表

