



武蔵野市立北町高齢者センター



定員（平日：30名 土曜：20名）

令和元年5月30日現在

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
受入可能人数	0	0	0	1	0	1
備考	要相談	要相談	要相談		要相談	

当センターは昭和62年に医師山崎浩先生・名誉市民山崎倫子先生ご夫妻のご寄付で設立されました。平成17年10月には新たに『子育てひろばみずきっこ』も敷地内に開設され世代間交流を積極的に行っている施設です。比較的自立度の高い方が利用されています。

1週間のプログラム

【月曜軽体操】 アルファビックス、ゴムバンド、ボール等を使って体操をします。

※第2月曜日はラフターヨガ（笑いヨガ）予定

【火曜書道】 漢字、かな書き等お手本に習って書きます。

【水曜音楽】 色々なジャンルの歌（唱歌、歌謡曲、童謡等）を歌い、楽器を使って音楽を楽しみます。

【木曜粘土】 紙粘土による小物作り、ちぎり絵、毎月のカレンダーを作ります。

【金曜手芸】 編物、縫い物、小物等好きな物を作ります。

【土曜体操】 日本古来の自彊術を基本にした北町高齢者センター流の健康体操です。



『みずきっこ合流会』

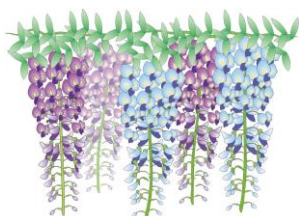


三食井



けんちんうどん

『昼食』



連絡先

TEL : 0422-54-5300

FAX : 0422-54-5312

担当 : 荒井 好美

