

いつまでも元気な **頭と心と体** でいよう!



# いきいきタイム

高齢者の方を対象に、いつまでも元気な身体で楽しく  
過ごせるよう、ものづくり・歌・体操・脳トレをみん  
なで一緒に行います♪

ご興味がある方はあすてまでお気軽にお問合せ下さい。

**会場** あすて

**参加費** 1回 100円

**対象** 65歳以上

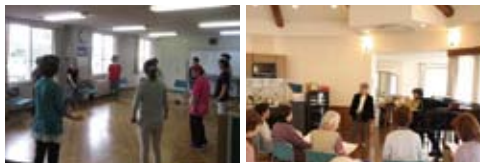
※材料費等は実費負担となります。

**第1  
水曜日**

11:00 ~  
12:00



「健康体操」※太極拳の基本部分  
「ほがらかコンサート」  
・脳トレ



太極拳で心も体も健康に 懐かしい曲をみんなで♪

次回：11月1日、12月6日、  
(2018) 2月7日、3月7日

**第2  
月曜日**

10:00 ~  
11:00

どちらか  
お好きな内容を  
選んでください

「新聞紙のちぎり絵」  
「手織りコースター」  
・健康体操、脳トレ



織機はダンボール  
で作ります

テーマは四季に合わ  
せて変わります

次回：11月13日、12月11日、  
(2018) 1月8日、2月12日

**第2  
火曜日**

14:00 ~  
16:00

先着  
12名限定  
※要事前申込

「健康麻雀」



初心者・女性の方でも  
大歓迎です!

ある程度分かる方は、  
そのままプレイします。

次回：11月14日、12月12日、  
(2018) 1月9日、2月13日

**第3  
金曜日**

10:00 ~  
11:00

どちらか  
お好きな内容を  
選んでください

「写経」  
「折り紙」  
・健康体操、脳トレ



写経を通して  
落ち着いた時間を

折り紙は内容が  
変わります♪

次回：11月17日、12月15日、  
(2018) 1月19日、2月16日

**第4  
火曜日**

10:00 ~  
11:00

先着  
10名限定  
※要事前申込

「簡単な作品づくり」  
「ティータイム」  
・手遊び、歌



制作内容は  
毎月変わります

ティータイムは  
器を含めて本格的♪

次回：11月28日、  
(2018) 1月23日、2月27日

**各月  
第2木**

10:00 ~  
11:00

先着  
20名限定  
※要事前申込

「化粧・ネイル」  
「ハンドマッサージ」



アロの方が来て丁寧に  
していただけます

身体をリフレッシュ!  
楽しい時間を♪

次回：(2018) 1月11日、3月8日

【申込み・問合せ】

行動しよう! 笑顔のために  
**公益財団法人 あすて**

〒473-0911 愛知県豊田市本町本竜 43

☎(0565) 52-0362 Fax: (0565) 52-0363

URL: <http://www.aste-toyota.com>

主催: 公益財団法人あすて

・内容 / 予定は変更する場合があります。

・敷地内は禁煙です