

# 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2年8月29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	1	0	2	0	1
備考	要相談	要相談	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】職員によるオリジナル体操をします。

※ 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）を歌います。

【木曜美術】毎月のカレンダー、絵手紙などを作ります。

【金曜手芸】お楽しみ会（季節の花、小物等を作ったり、レクリエーションをします）

【土曜体操】日本古来の自強術を基本にした北町高齢者センター流のオリジナル体操です。

※ コロナウイルス感染症の拡大防止のためプログラム内容は一部変更しています。



今月の北町はひまわり畑です!!



連絡先

TEL : 0422-54-5300

FAX : 0422-54-5312

担当 : 荒井 好美

