

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・脳トシをみんなで行います♪  
ご興味がある方はあすてまでお気軽にご参加ください。

第1  
水曜日

10:30 ~  
12:00



「健康体操」※太極拳の基本部分  
「うたごえコンサート」



開催日：8月1日、9月5日  
10月3日

第2  
水曜日

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」



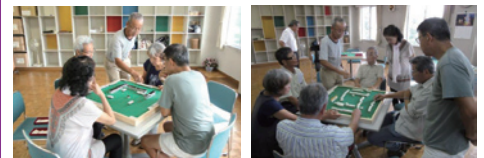
開催日：9月10日、10月8日

第2  
火曜日

14:00 ~  
16:00



「健康麻雀」



開催日：9月11日、10月9日

毎週  
木曜日  
※お休み中

11:00  
~ 12:00

「モダン体操」

※モダンバレエの基礎動作を  
取り入れた体操です



開催日：未定（しばらくお休み）

第4  
火曜日

10:00 ~  
11:00

制作内容は  
毎月変わります

「簡単な作品づくり」  
「ティータイム」



開催日：9月25日、10月23日

## 〇〇が得意な方

ボランティア講師として  
一緒にいきいきタイムに  
参加してみませんか？

→折り紙、小物作り等なんでも  
大丈夫です♪スタッフまで  
ご連絡ください♪



会場 **あすて**

参加費 **無料**

対象 **65歳以上**

※材料費等は実費負担となります。

申込方法

毎月、初日 9:00 より

電話 (52-0362) かあすてにて直接申込できます

※1日が日曜日の場合は翌日2日の9:00より受付となります。

(5月と1月は長期休館につきそれぞれ5月7日、1月7日より受付開始となります)

※各コース定員になり次第締切となります。(先着順)

【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/日程は変更する場合があります。

・敷地内は禁煙です