やよいの園通信　令和8年 12月号



中野区在住の60歳以上の方に、健康維持・増進をはじめ、さまざまな活動の場としてご利用いただける施設です。

生活機能向上プログラム

～落語の笑いで健康に！～



12月21日(月)

午後1時半～3時　2階 大広間

＜講師＞桂 文ぶん 氏（真打落語家）

＜定員＞30名(先着順)　＜持ち物＞上履き

＜お申込＞12/7(月)～19(土)※日・祝日を除く
ご本人が電話または直接やよいの園へ

理学療法士が伝える 脳血管疾患の実態と予防



12月23日(水)

午後1時半～3時　2階 大広間

＜講師＞ 川口 隼 氏（理学療法士/転倒予防指導士）

＜定員＞ 20名(先着順)

＜持ち物＞ 上履き、飲み物、タオル、動きやすい服装

＜お申込＞12/7(月)～22(火) ※日・祝日を除く
ご本人が電話または直接やよいの園へ

若返り音楽園	12月7日(月)	午前10時～11時半 2階大広間にて	陽気な先生たちと一緒に音楽を楽しみましょう！ 参加無料。直接会場まで。 講師：濱田 幸子氏・松島 裕子氏 （音楽療法士）
アートで脳トレ	12月9日(水)	午前10時～11時半 3階会議室にて	毎月違う題材で作品を制作します。 次回1月13日(水)。開催10日前までにお申込みください。 参加費1回800円。講師：福島 美喜子氏(臨床美術士)
盆踊りで 健康体操	12月16日(水)	午前10時～11時半 2階大広間にて	馴染みの曲で踊りながら体を動かしましょう！ 参加無料。講師：坂東 扇紫恵(河野 雅子)氏
写仏の時間	12月7日(月)	午前9時半～11時 1階和室にて	筆ペンで下書きの写仏をなぞって仕上げます。 プリント1枚10円。 筆ペンをご持参下さい。
書写の時間	12月14日(月)	午前9時半～11時 1階和室にて	小倉百人一首をかなや漢字でなぞります。 プリント1枚10円。 筆ペンをご持参下さい。
写経の時間	12月21日(月)	午前9時半～11時 1階和室にて	般若心経を筆ペンでなぞり書きをします。 プリント1枚10円。 筆ペンをご持参下さい。
三療サービス	12月18日(金)	午前9時半～3時 1階和室にて	マッサージの施術です。1回45分　900円 当日受付のみ(窓口・電話共に):9時～
ふりふり体操	毎週 月、水 (祝日はお休み)	午後0時～0時45分 2階大広間にて	全身ストレッチと簡単な筋トレ、脳トレをします。 参加無料。直接会場まで。尚、祝日はお休みです。

上記の講座へのご参加についてはお気軽にご相談ください！→ やよいの園 03-3370-9841

アートで脳トレ



12月９日（水）午前１０時～１１時半
３階会議室にて　参加費：８００円
開催10日前までにお電話等でお申込みください。

12月29日(火)～1月3日(日)は
年末年始の休館日です。
新年は4日(月)から開館します。

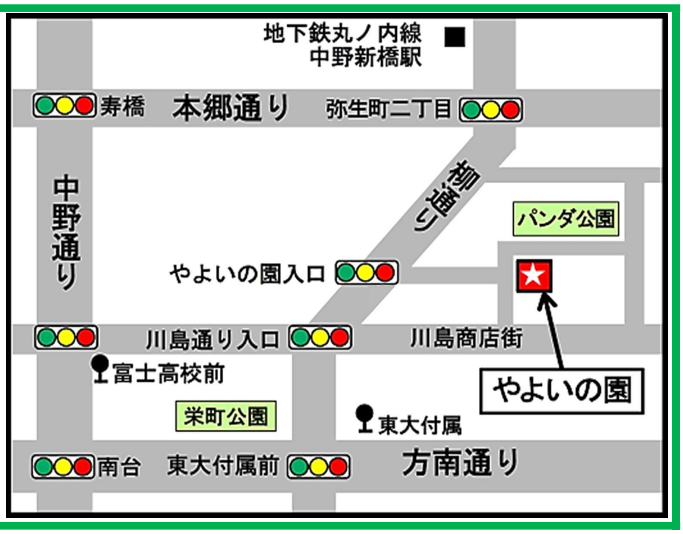
＜利用案内＞ やよいの園

中野区在住の６０歳以上の方がご利用できます。
※地域交流、団体利用はこの限りではありません。
開館時間：午前９時～午後５時（日曜・祝日 休館）
所 在 地：中野区弥生町３-３３-８
電　話：03-3370-9841
（弥生高齢者在宅サービスセンター）

●お買い物やお散歩の休憩などお気軽にお立ち寄りください！

●貸室利用できます！お気軽にお問合せください！

ＨＰ検索:「やよいの園　奉優会(ほうゆうかい)」



やよいの園

令和8年　12月の予定

※日曜、祝日は休館です

（自）…自由参加　その他の講座は申込制

	1（火）	2（水）	3（木）	4（金）	5（土）
		（自）午後0時～ ふりふり体操			
7（月）	**8（火）**	**9（水）**	**10（木）**	**11（金）**	**12（土）**
（自）午前9時30分～ 写仏の時間 （自）10時～ 若返り音楽園 （自）午後0時～ ふりふり体操	午後1時30分～ はみんぐ体操 （女性） 午後2時45分～ はみんぐ体操 （男性）	午前10時～ アートで脳トレ （自）午後0時～ ふりふり体操 午後3時～ みんなの体操			
14（月）	**15（火）**	**16（水）**	**17（木）**	**18（金）**	**19（土）**
（自）午前9時30分～ 書写の時間 （自）11時～ 折り紙でお正月飾り を作ろう！ （自）午後0時～ ふりふり体操		（自）午前10時～ 盆踊りで健康体操 （自）午後0時～ ふりふり体操		午前9時30分～ 三療サービス	
21（月）	**22（火）**	**23（水）**	**24（木）**	**25（金）**	**26（土）**
（自）午前9時30分～ 写経の時間 （自）午後0時～ ふりふり体操 （自）午後1時30分～ 落語の笑いで 健康に！	午後1時30分～ はみんぐ体操 （女性） 午後2時45分～ はみんぐ体操 （男性）	（自）午後0時～ ふりふり体操 午後1時30分～ 理学療法士が伝える 脳血管疾患の 実態と予防 午後3時～ みんなの体操			
28（月）	**29（火）**	**30（水）**	**31（木）**		
（自）午後0時～ ふりふり体操	年末年始 休館	年末年始 休館	年末年始 休館		

館内は上履き着用となっております。
忘れずにご持参ください。
ご協力、宜しくお願いいたします。

三療サービス　当日予約受付･先着順

12月18日（金）　１階和室にて
１回４５分　９００円
窓口・電話受付：当日午前９時～



写仏の時間　12月7日（月）
書写の時間　12月14日（月）
写経の時間　12月21日（月）

午前９時半～１１時　当日受付　１階和室にて
筆ペンで下書きの写仏、書写、写経をなぞって
仕上げます。
プリント１枚１０円。　筆ペン持参

やよいデコくらぶ

折り紙でお正月飾りを作ろう！



12月14日(月)11時～　2階ロビーにて
職員と一緒に作り、館内を飾り付けましょう。
参加無料。直接会場まで。

ふりふり体操

毎週 月、水曜日　※祝日はお休み
午後０時～０時４５分　参加無料
軽体操です。直接２階大広間まで



盆踊りで健康体操　２階大広間にて

12月16日（水）　午前１０時～１１時半
様々な楽曲で盆踊りを踊ります。自由参加です。