

# サン・オークス倉敷 レクリエーション・カルチャー活動一覧

平成 23 年 8 月現在

区分	活動名	活動日・時間	内容	費用
A 入居者様自主活動サークル	カラオケ同好会	第 1・3・5 日曜日 (13:30～15:30)	入居者様の有志による同好会	無料
	マーじゃん同好会	毎週月・木曜日 (13:00～)		無料
	映画の日	第 2・4 日曜日 (13:00～)	液晶プロジェクターを使って上映	無料
	ハンドベルサークル	月 2 回 (月により変動)	入居者の有志によるサークル	無料
	テレビ体操	毎週月～金曜日 (10:30～)	NHK のテレビ体操	無料
B 外部講師、ボランティアによる活動	うたごえ喫茶	第 3 水曜日 (13:30～14:30)	桧山先生のアコーディオン伴奏で懐かしのメロディを歌います	入居者様 100 円 <u>一般の方 600 円</u>
	俳句勉強会	不定期 (13:30～15:00)	俳句を勉強しながら楽しむ会	100 円
	抹茶の日	第 1 金曜日 (10:00～11:00)	光田先生による点茶を楽しむ	お菓子代 200 円
	ランチピアノ演奏	月 1 回火曜日 (11:45～12:30)	ピアノ演奏を楽しみながらのランチ	無料
	陶芸教室	第 1 水曜日 (13:30～)	備前焼作家の佐々木先生による基礎コース	材料費 1000 円
	書道教室	第 4 土曜日 (10:00～11:00)	前田 清子先生による書道教室	参加費 300 円 材料費別
	相談の日	第 3 水曜日 (10:30～)	中央三井信託銀行の横井氏が相談役	無料
	健康相談の日	第 1 金曜日	しげい病院藤田先生による健康相談	無料
	生活相談の日	毎週日曜日 (10:00～11:30)	施設長、相談員、ケアマネジャー、が個々に相談を伺います	無料

☆施設年間6大行事 ①春の祭典(4月) ②夏祭り(8月) ③敬老会(9月)  
④お月見会(10月) ⑤年忘れ会(12月) ⑥餅つき(12月)

★うたごえ喫茶のみ、一般の方もご参加いただけます(費用600円)

区分	活動名	活動日・時間	内容	費用
C 施設スタッフが主導する活動	水中ウォーク	毎週月曜日 (10:20~)	多目的浴場を使っでの 水中ウォーキング	525円
	絵手紙教室	第2・4水曜日 (10:00~ 12:00)	葉書サイズの原画へ彩色	参加費300円 はがき1枚50円
	ちよいと一杯の会	月1回水曜日 (17:00~ 18:45)	8Fに居酒屋を開店、ご参加の 方々との会話を楽しむ	参加費無料 飲食代実費
	英会話サークル	第2・4木曜日 (10:00~ 11:00)	超初級コース	300円
	パソコン相談会	毎週金曜日 (16:00~ 16:30)	パソコンに関する質問を受付	無料
	元気もりもり教室	毎週火・金曜日 (9:00~10:00)	肉体年齢を若返らせる 筋力トレーニング	735円
	元気らくらく教室	月・火・木・金 (15:00~ 16:00)	簡単な柔軟体操を中心とした トレーニング	525円
	ランチツアー	毎月1回開催	うまいもの巡りツアー	交通費、食事 代はツアーに より異なります
	お出掛けレク	毎月1~2回開催	各所、旧跡、祭事を楽しむ	
D その他の活動	ショッピング	毎週火曜日	イオンショッピングセンター、 マルナカへの送迎	無料
	駅前賑わい地区	毎週木曜日	倉敷市立図書館→駅前(天満屋) 巡回バスを運行しています	無料
	パンの移動販売	第1・3月曜日 (10:00~ 10:30)	調理パンから菓子パンまで 種類豊富なパンの販売	各自実費

	理美容の日	第1・2・4火曜日 (9:00～)	理・美容師がお好みよって カットやパーマを行います	各自実費
	訪問歯科	毎週金曜日 (13:30～)	協力歯科医院の先生による診察	各自実費
	中国銀行	毎週火曜日 (10:30～)	中国銀行への預・貯金など、 行員を通じてご利用頂けます	無料
	愛文社書店	第2・4水曜日 (15:00～ 16:00)	雑誌や書籍の注文を承ります	各自実費
	おはぎの移動販売	月1回・木曜日 (12:00～ 13:00)	おいしいおはぎの販売	各自実費