



日	曜	介護予防講座	教養講座	お風呂の日	市老連	貸館		
						午前	午後	夜間
1	月	手づくり、脳活道場		☺				
2	火		川柳					
3	水	スマイルクラブ、ラケットテニス、囲碁						
4	木	料理教室	書道・華道			ティータイム 弘前ヒヤリング		
5	金	手づくり、ボーンクラブ		☺				手話サークル虹
6	土							
7	日							
8	月	手づくり、自己健康法		☺				
9	火		陶芸・茶道			東北補聴器		
10	水	ラージボール卓球、囲碁						青通研
11	木	● 建国記念日						
12	金	手づくり、リフレッシュ体操		☺				手話サークル虹
13	土							
14	日							
15	月	手づくり		☺				
16	火		川柳・茶道					青通研
17	水	ラケットテニス、囲碁			パタンク大会			
18	木		書道					
19	金	☺ 手づくり、ボーンクラブ		☺				手話サークル虹
20	土							
21	日							
22	月	手づくり、自己健康法		☺				
23	火	● 天皇誕生日						
24	水	キットクラブ、ラージボール卓球、囲碁					ワンツークラブ	
25	木		華道			ティータイム		
26	金	手づくり、リフレッシュ体操		☺				手話サークル虹
27	土							
28	日							

今月の「おまけの日」

2月19日(金)です。
 みなさんお風呂や講座を利用しに老人福祉センターへ来てください。今月も、楽しい「おまけ」をたくさん用意して待っています。内容は毎月変わります。なにがあるかは当日のおたのしみ。

12月の「おまけの日」の様子が黒石市社協のフェイスブックに掲載されました。

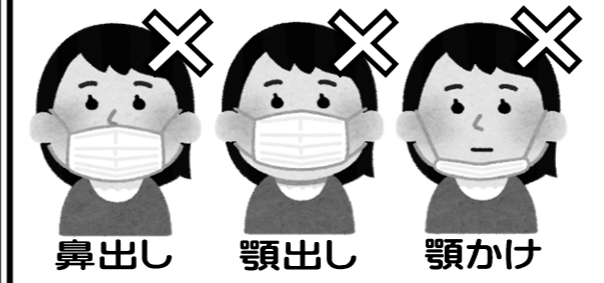
スマホやパソコンで見ることができます



<https://www.facebook.com/kuroishisyakyo/>

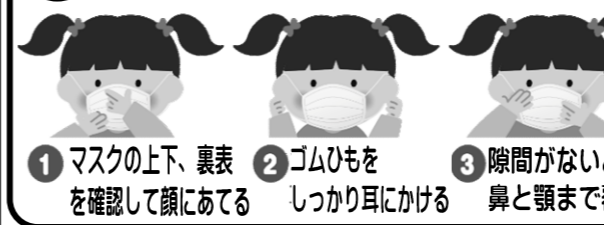
健康相談室より マスクを正しく付けましょう。

市販のマスクはメーカーによって、様々なタイプがあります。マスクの上下や表裏の向きを確認して正しく付けましょう。使い捨てマスクは使い回さない、布マスクはこまめに洗うなど、清潔なマスクを使うようにしましょう。



- 間違った付け方していませんか？
- ・鼻が出ている
 - ・顎までしっかりとマスクをしていない
 - ・顎にマスクをかけて口が隠れていない
 - ・マスクと顔に隙間が空いている

◎正しいマスクの付け方



付け方を間違えていると、せっかくマスクをしていても効果がありません。身近な人でそういった方を見つけたら教えてあげましょう。

黒石市老人クラブ連合会からお知らせ
 2月予定の「トランプ・花札大会」は、参加者の健康と安全を考慮した結果中止となりました。

— あなたのご意見伺います —
 老人福祉センターでは、皆様からの苦情など受ける為、「苦情・意見受付箱」を設置しています。苦情受付から解決の機関(担当者)は下記の通りです。

苦情受付担当者 : 中村 昭子
 ↓
 苦情解決責任者 : 成田 耕作
 ↓
 苦情解決第三者委員 : 東・木村みつ子
 ・齋藤 桂子
 ・棟方 桂子

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、予定が変更になる場合があります。