介護予防講座支援事業

健康生きいきだより

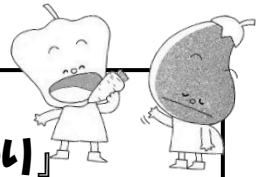
令和 5年 3月23日発行
老人福祉センター
電話：53－3961
担当：八木橋

自己健康法

【日　時】 10日、24日(月)
13:30～15:00
【場　所】老人福祉センター　集会室
【講　師】佐藤　敏春　氏
【参加費】 無料
【持ち物】 汗ふきタオル、
飲み物(水分補給)
★ヨガを取り入れながら、内臓をあたため
治癒力を引き出す健康法です。

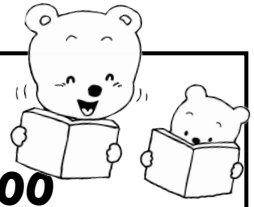
「マスクの着用の考え方の
見直し」が決定されました。
老人福祉センターでは４月１日より利用者及び職員には原則マスクの着用は個人の判断に委ねることになりました。
しかし手指消毒と
体温計測は今まで通り
続けますので、
ご協力お願いいたします。

料理教室



【テーマ】『春のパンまつり』
【日　時】 27日(木)10:00～13:00
【場　所】中部公民館　調理室
【講　師】中村　恵美子　氏
【材料費】 800円
★材料費は当日おつりのないようにご持参ください。
【〆切り】 4月21日(金)
【持ち物】 エプロン、三角巾、手ふき

脳活道場



【日　時】 3日(月)
13:30～15:00
【場　所】老人福祉センター　集会室
【講　師】田中　昭一　氏
【参加費】 無料
★日頃使われていない脳に
刺激をあたえ、活性化させましょう。

ボーシクラブ

【日　時】 7日、21日(金)
13:00～14:30
【場　所】老人福祉センター　集会室
【講　師】後藤　浩生　氏(後藤接整院)
【参加費】 無料
【持ち物】 汗ふきタオル、
飲み物(水分補給)
★貯筋体操とは筋肉を厚くして筋力を貯める運動のこと。衰えやすい腹筋と太ももの前側の四頭筋を中心に鍛えましょう。

リフレッシュ体操

【日　時】 14日、28日(金)
13:30～15:00
【場　所】老人福祉センター　集会室
【講　師】長谷川　万里子　氏
【参加費】 無料
【持ち物】 汗ふきタオル
飲み物

キットクラブ

【作品名】「春のかおり」
【日　時】26日(水)
9:30～12:00
【場　所】老人福祉センター　集会室
【講　師】齋藤　美貴子　氏
【材料費】1,000円
★材料費は当日おつりのないようにご持参ください。
【締切日】4月22日(金)
【持ち物】裁縫道具

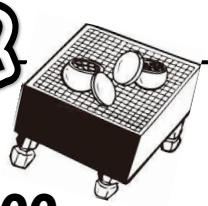
ラケットテニス

【日　時】5日、19日(水)
9:30～12:00
【場　所】中部公民館　体育館
【講　師】・岡崎　由紀子　氏
・谷川　清志　氏
【参加費】無料
【持ち物】汗ふきタオル、ズック
飲み物(水分補給)
★貸し出し用ラケットを準備しています。

ラージボール卓球

【日　時】12日、26日(水)
9:30～12:00
【場　所】中部公民館　体育館
【講　師】・葛原　千城　氏
・工藤　豊秀　氏
【参加費】無料
【持ち物】汗ふきタオル、ズ
飲み物(水分補給)
★貸し出し用ラケットを準備しています。

囲碁クラブ

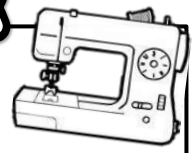


【日　時】毎週水曜日
13:00～16:00
5日、12日、
19日、26日
【場　所】老人福祉センター　娯楽室
【参加費】無料
★対局しませんか？
初めての方、大歓迎！

手づくりタイム

【日　時】毎週月曜日と金曜日
9:30～12:00
3日、7日、10日、
14日、17日、
21日、24日、28日
【場　所】老人福祉センター　集会室
【材料費】無料
【持ち物】裁縫道具、
★作品の材料は自分で準備してください。

スマイルクラブ



【日　時】5日(水)
9:30～12:00
【場　所】老人福祉センター　集会室
【持ち物】裁縫道具
★寄付していただいたタオルで、雑巾を作り保育園、学校などに寄贈しています。洗顔タオルやバスタオルなどが不足しています。ご協力お願い致します。

お知らせ

「教養講座」が４月から「介護予防講座支援事業」に仲間入りすると連絡がありました。

利用方法は今まで通りですが、申込方法が少し変わりました。

●６０歳～６４歳の方は今まで通り「教養講座入会申請書」を書いてもらいます。そして６５歳になったら「介護予防講座利用申請書」を書いてもらいます。

６０歳～６４歳までの方
・「教養講座入会申請書」
を書いてください

↓

65 歳になったら
・「介護予防講座利用申請書」
を書いてください

●教養講座に申込時に６５歳以上の方は、「教養講座入会申請書」と「介護予防講座利用申請書」の２枚書いてもらうことになります。

・「教養講座入会申請書」
・「介護予防講座利用申請書」
を書いてもらいます

◆黒石市社会福祉協議会のホームページ等◆

黒石市老人福祉センターの教養講座、介護予防講座の各講座、老人クラブの行事などの様子が紹介されています。

◎アドレスはこちら◎

https://kuroishisyakyo.or.jp/　(ホームページ)

https://www.facebook.com/kuroishisyakyo　(Facebook)

ホームページなどに写真を掲載していますので、講座に参加している皆さんのご了承お願いします。介護予防講座の内容や様子を多くの方に知っていただくためにもご理解とご協力をお願いします。

《問い合わせ》　黒石市老人福祉センター
黒石市北美町一丁目６５番地１
TEL　５３－３９６１

あなたのご意見伺います

黒石市老人福祉センターでは、皆様からの苦情をうけるための「苦情・意見受付箱」を設置しています。

苦情受付から解決までの担当者（機関）は、次のとおりです。

苦情受付担当者	工藤　知里	（主　事）
苦情解決責任者	成田　耕作	（所　長）
苦情解決第三者委員	齋藤　　東	（学識経験者）
	木村　みつ子	（学識経験者）
	棟方　桂子	（学識経験者）

青森県運営適正化委員会にも相談・申立てをすることができます。

他の職員も、苦情・意見・相談等いつでもお伺いいたします。