

9月 老人福祉センターだより

暑さがまだまだ残る毎日ですが、引き続き体調管理に気をつけて、楽しく過ごしましょう。

令和5年8月21日発行
担当：高橋
電話：53-3961



お風呂に入るとき

- ①トイレをすませる
- ②浴槽に入る前は必ず身体を洗う
- ③浴槽へ入る

以上のことを必ず守ってください。たくさんの方が利用しているので、気持ちよく入浴し、気持ちよく帰ることが出来るように、一人ひとり気をつけて利用いただくようお願いいたします。

おねがい

緊急連絡先や電話番号など変わった時はお知らせください。

— 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：工藤 知里
↓
苦情解決責任者：須藤 勝美
↓
苦情解決第三者委員
・齋藤 東・木村みつ子
・棟方 桂子

参加してみませんか？

介護予防講座（65歳以上の方）

- リズムカルな踊りでスッキリしましょう……《リフレッシュ体操》
- ヨガを取り入れた健康法……《自己健康法》
- 体調チェックや筋力アップには……《ボーンクラブ》
- 記憶力アップや脳の活性化を目指すなら……《脳活道場》
- 体力維持・向上なら……《ラケットテニス》《ラージボール卓球》
- 指先を動かして脳活？……《手づくりクラブ》《キッククラブ》《囲碁》
- 献立や手順を考えて脳活？……《料理教室》



教養講座
お題「風」
川柳
風除けに借りた尻夫になる
かつ子

日	曜	介護予防講座	教養講座	市老連	お風呂の日	貸 館	
						日 中	夜 間
1	金	手づくりタイム、ボーンクラブ			🔥		手話サークル「虹」
2	土						
3	日						
4	月	手づくりタイム、脳活道場			🔥		
5	火		川柳			歯つらつ教室	
6	水	ラケットテニス、スマイルクラブ、囲碁					
7	木		書道	スポーツ大会		弘前ヒヤリング	
8	金	手づくりタイム、リフレッシュ体操			🔥		手話サークル「虹」
9	土						
10	日						
11	月	手づくりタイム、自己健康法			🔥		
12	火		陶芸 茶道			東北補聴器	
13	水	囲碁、ラージボール卓球					青通研
14	木		華道			ティータイム	
15	金	手づくりタイム、ボーンクラブ			🔥		手話サークル「虹」
16	土						
17	日					中部地区社協	
18	月	敬老の日					
19	火		川柳			歯つらつ教室	青通研
20	水	ラケットテニス、囲碁			🔥		
21	木		書道				
22	金	手づくりタイム、リフレッシュ体操			🔥		手話サークル「虹」
23	土	秋分の日					
24	日						
25	月	手づくりタイム、自己健康法			🔥		
26	火		茶道				
27	水	ラージボール卓球、キッククラブ、囲碁				ワンツークラブ	
28	木	料理教室	華道			ティータイム	
29	金	手づくりタイム、リフレッシュ体操			🔥		手話サークル「虹」
30	土						

※予定が変更になる場合があります。