


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

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。

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》

