



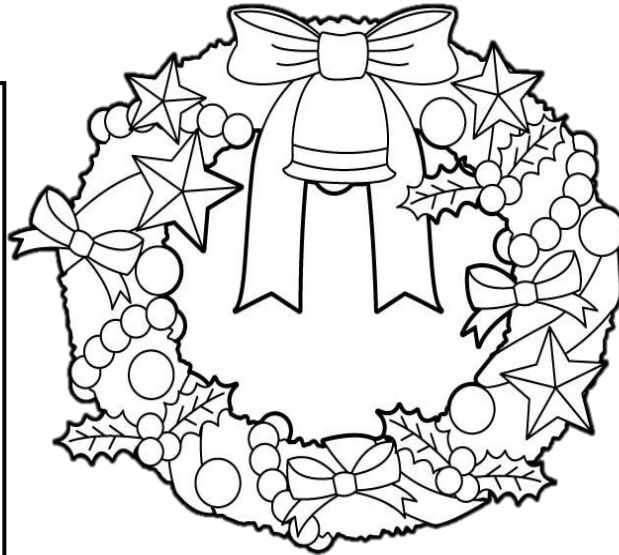
# 健康生きいきだより

令和 5年 11月 20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】11日、25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。



色をぬって、老人福祉センターに飾りましょ  
う。待っています。

## ボーンクラフ

【日時】1日、15日(金)  
13:00~14:30  
【場所】老人福祉センター 集会室  
【講師】小黑 義明 氏(おぐろ整骨院)  
【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。

## 料理教室

【テーマ】「調味料の使い分けは  
できている!？」  
・調味料の選び方と使い方  
【日時】21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。  
【×切り】12月15日(金)  
【持ち物】エフロン、三角巾、手ふき

## 脳活道場

【日時】4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。  
簡単なおりがみあそびもあります。



## リフレッシュ体操

【日時】8日、22(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】「七福神の  
大黒天と恵比寿天」

【日時】27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

★材料費は当日おついのないようにご持参  
ください。

【締切日】12月22日(金)

【持ち物】裁縫道具



# ラケットテニス

【日時】6日、20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、スック

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】13日、27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、スック

飲み物(水分補給)

★貸し出し用ラケットを準備しています。



# 囲碁クラブ

【日時】毎週水曜日

13:00~16:00

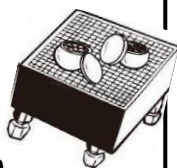
6日、13日、20日、  
27日

【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

1日、4日、8日、

11日、15日、

18日、22日、25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

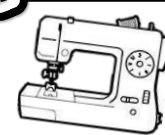
【日時】6日(水)

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。



◆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様のご了承をお願いします。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 須藤 勝美 (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。

利用者の皆さまへ

# 12月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
介護予防講座					手づくりタイム ボーンクラブ お風呂の日	
3	4	5	6	7	8	9
介護予防講座	手づくりタイム 脳活道場		ラケットテニス スマイルクラブ 囲碁クラブ		手づくりタイム リフレッシュ体操	
教養講座		川柳		書道		
	お風呂の日				お風呂の日	
10	11	12	13	14	15	16
介護予防講座	手づくりタイム 自己健康法		ラージボール卓球 囲碁クラブ		手づくりタイム ボーンクラブ	
教養講座		陶芸 茶道		華道		
	お風呂の日				お風呂の日	
17	18	19	20	21	22	23
介護予防講座	手づくりタイム		ラケットテニス 囲碁クラブ	料理教室	手づくりタイム リフレッシュ体操	
教養講座		川柳		書道 華道		
	お風呂の日				お風呂の日	
24/31	25	26	27	28	29	30
介護予防講座	手づくりタイム 自己健康法		ラージボール卓球 キッククラブ 囲碁クラブ		令和5年12月29日(金) ～令和6年1月3日(水) まではお休みです	
教養講座		茶道				
	お風呂の日		お風呂の日			

☆予定が変更になる場合があります。