



健康生きいきだより

令和 6年12月21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】22日、29日(月)
13:30~15:00

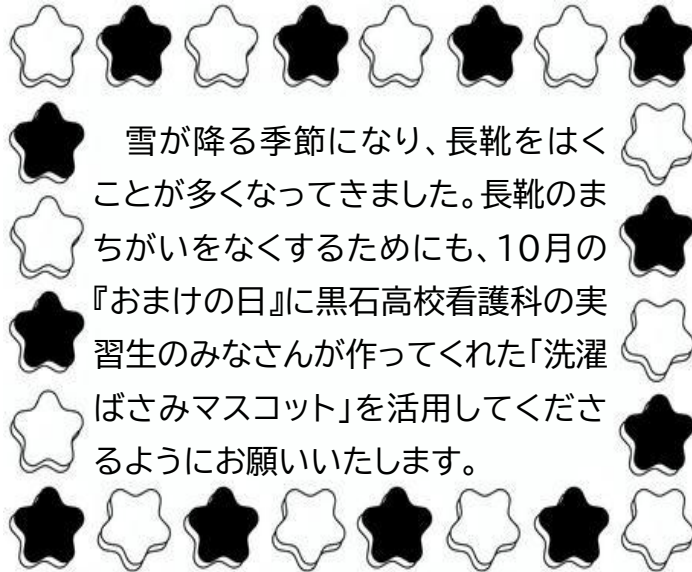
【場所】老人福祉センター 集会室

【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。



雪が降る季節になり、長靴をはく
ことが多くなってきました。長靴のま
ちがいをなくするためにも、10月の
『おまけの日』に黒石高校看護科の実
習生のみなさんが作ってくれた「洗濯
ばさみマスコット」を活用してくださ
るようお願いいたします。

脳活道場

【日時】15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。



ポーンクラス

【日時】5日、19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】「睡眠と食事の
関係は・・・！」

【日時】25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】1月19日(金)

【持ち物】エフロン、三角巾、手ふき

リフレッシュ体操

【日時】12日、26(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】「ポー子」

・・写真を見てね！

【日 時】 24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】 1月19日(金)

【持ち物】 裁縫道具



ラケットテニス

【日 時】 17日、31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】 10日、24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

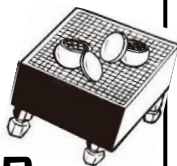
10日、17日、24日、
31日

【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

5日、12日、
15日、19日、
22日、26日、29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

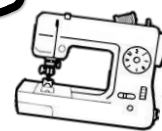
【日 時】 10日(水)

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

1月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
介護予防講座					手づくりタイム ホーククラブ	
教養講座						
						お風呂の日
7	8	9	10	11	12	13
介護予防講座			ラージボール卓球 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		陶芸 茶道		華道		
市老連					新年会	
				お風呂の日		お風呂の日
14	15	16	17	18	19	20
介護予防講座	手づくりタイム 脳活道場		ラケットテニス 囲碁クラブ		手づくりタイム ホーククラブ	
教養講座		川柳		書道		
	お風呂の日				お風呂の日	
21	22	23	24	25	26	27
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 キットクラブ 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		茶道		華道		
	お風呂の日				お風呂の日	
28	29	30	31	☆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。		
介護予防講座	手づくりタイム 自己健康法		ラケットテニス 囲碁クラブ			
教養講座		川柳				
	お風呂の日					