



# 健康生きいきだよい

令和7年4月21日発行  
老人福祉センター  
電話：53-3961  
担当：佐藤



雪解けが進み、すっかり春らしくなりましたね。  
寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなりますので、  
皆様お身体にはくれぐれもお気を付け下さい。



4月から、新しく職員になりました須藤と佐藤です。  
よろしくお願いします。職員全員“藤”が付くという  
ことで、【三藤】で覚えていただければと思います



## 料理教室

### 【テーマ】「活性酸素と生活習慣病の関わり」

活性酸素の要因の一つの紫外線対策

【日 時】22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】5月16日(金)

## 自己健康法

【日 時】12日、26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。

## 脳活道場



【日 時】19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。

## ボーンシクラフ

【日 時】2日、16日(金)  
13:00～14:30

【場 所】老人福祉センター 集会室

【講 師】山形 和仁 氏(山形接骨院)

【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。

## リフレッシュ体操

【日 時】9日、23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】「りんごのポーチ」

【日 時】28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】5月23日(金)

【持ち物】裁縫道具



## ラケットテニス

【日 時】7日、21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。



## ラージボーゲン卓球

【日 時】14日、28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。



## 手づくりタイム

【日 時】毎週月曜日と金曜日

9:30~12:00

2日、9日、12日、

16日、19日、23日

26日、30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。

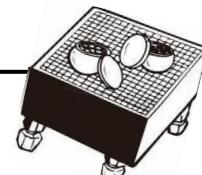
## 囲碁クラブ

【日 時】毎週水曜日

13:00~16:00

1日、14日、21日、

28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！

## ◆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 須藤 勝美（所長）

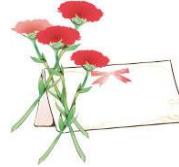
苦情解決第三者委員 棟方 桂子（学識経験者）

渡辺 純也（学識経験者）

中村 富子（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。

# 5月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
介護予防 講座				手づくりタイム ボーンクラブ	憲法記念日	
4	5	6	7	8	9	10
介護予防 講座			ラケットテニス 囲碁クラブ	手づくりタイム リフレッシュ体操	華道	
11	12	13	14	15	16	17
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		書道		
	お風呂の日				お風呂の日	
18	19	20	21	22	23	24
介護予防 講座	手づくりタイム 脳活性道場		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		華道		
	お風呂の日				お風呂の日	
25	26	27	28	29	30	31
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		手づくりタイム	
教養講座		茶道 川柳				
	お風呂の日				お風呂の日	