



介護予防講座支援事業

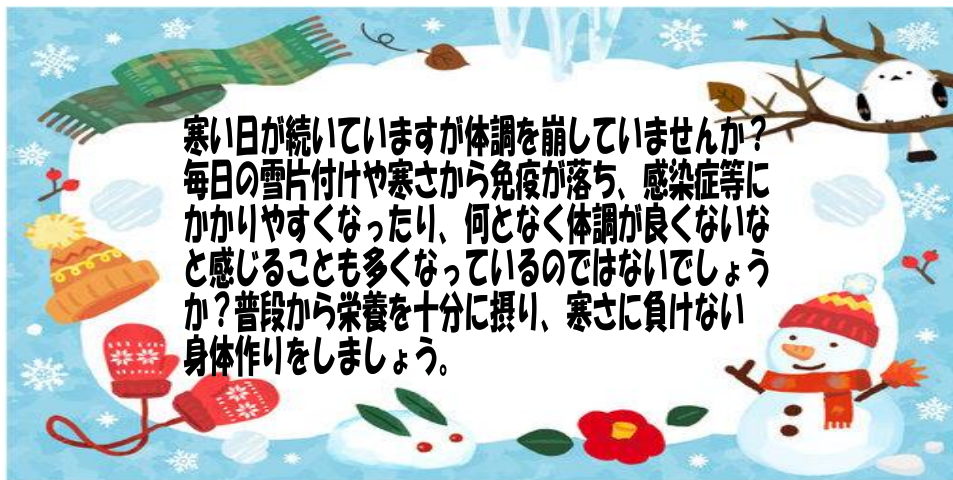
健康生きいきだより

令和8年1月20日発行

老人福祉センター

電話: 53-3961

担当: 小山内



寒い日が続いていますが体調を崩していませんか？
毎日の雪片付けや寒さから免疫が落ち、感染症等にかかりやすくなったり、何となく体調が良くないなど感じることも多くなっているのではないのでしょうか？普段から栄養を十分に摂り、寒さに負けない身体作りをしましょう。

脳活道場

【日時】 2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。

料理教室

【テーマ】

よい良い朝食の摂り方とは!?

~どう摂るかも実は重要!~

【日時】 26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】 2月20日(金)

【持ち物】 エプロン、三角巾、手ふき

自己健康法

【日時】 9日、16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。

ボーンクラブ

【日時】 6日、20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

【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】 13日、27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



ラケットテニス

【日時】 4日、18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】 25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。



キットクラブ

【作品名】 「いんごのタペストリー」
【日時】 25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】 2月20日(金)

【持ち物】 裁縫道具



手づくりタイム

【日時】 毎週月曜日と金曜日
9:30~12:00
2日、6日、9日、13日
16日、20日、27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
4日、18日、25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 棟方 桂子 (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・申し立て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。

2月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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 ボーンクラブ	
教養講座		川柳		書道		
	お風呂の日				お風呂の日	
8	9	10	11	12	13	14
介護予防講座	手づくりタイム 自己健康法		2月11日 建国記念の日 		手づくりタイム リフレッシュ体操	
教養講座		茶道 陶芸		華道		
	お風呂の日				お風呂の日	
15	16	17	18	19	20	21
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		手づくりタイム ボーンクラブ	
教養講座		川柳		書道		
	お風呂の日				お風呂の日	
22	23	24	25	26	27	28
介護予防講座	2月23日 天皇誕生日 		ラージボール卓球 囲碁クラブ キッククラブ	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	
介護予防講座	立春  今年の立春は2月4日です。暦の上では春が始まる日とされています。まだまだ寒い日が続いていますが、春が待ち遠しですね・・・					
教養講座						