



老人福祉センターだより

毎日、暑い日が続いています。
暑さに負けないよう予防と対策をして過
ごしましょう。

令和8年6月22日発行
担当：須藤
電話：53-3961

熱中症予防と対策



こまめな水分補給



直射日光を避けよう



エアコン・扇風機を活用



暑くなったら冷やす



適度な運動



十分な睡眠と食事

交流研修会②

7月9日(木)今回は
大人の工場見学と
『古民家カフェ山
の子』での美味し
いランチ・岩木山
神社と四季彩館で
のお買物と盛沢山
の日程を予定して
おります！

7月20日(月)は祝日のため
7月22日(水)が
お風呂の日です。

おねがい

お風呂を利用される方は、
気持ち良く入浴し、気持ち良く
帰ることが出来るようこころが
けてご利用いただきますようお
願います。
また、トイレもキレイにご使
用のご協力をお願いします。



◆お知らせ◆

黒石市老人クラブ連合会主催第61回
長寿福祉大会が7月30日(木)10:30～
津軽伝承工芸館で開催されます。
90歳顕彰や芸能祭などいろ
ろです。皆さんの参加お待ちしております！



◆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の担当
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
：棟方桂子
：中村富子
：齋藤有

日	曜	介護予防講座	教養講座	市老連	お風呂	貸 館	
						日 中	夜 間
1	水	囲碁クラブ・ラケットテニス					
2	木		書道			弘前ヒヤリング	
3	金	手づくりタイム・ボーンクラブ			🔥		手話サークル「虹」
4	土						
5	日						
6	月	手づくりタイム・脳活道場			🔥		
7	火		川柳				
8	水	囲碁クラブ・ラージボール卓球					青通研
9	木	交流研修会②	華道			ティータイム	
10	金	手づくりタイム・リフレッシュ体操			🔥		手話サークル「虹」
11	土						
12	日						
13	月	手づくりタイム・自己健康法			🔥		
14	火		茶道 陶芸			東北補聴器	
15	水	囲碁クラブ・ラケットテニス					
16	木		書道				
17	金	手づくりタイム・ボーンクラブ			🔥		手話サークル「虹」
18	土						
19	日						
20	月						
21	火		川柳				青通研
22	水	キットクラブ・囲碁クラブ・ラージボール卓球			🔥	ワンツークラブ	
23	木	料理教室	華道			平成大学④ ティータイム	
24	金	手づくりタイム・リフレッシュ体操			🔥		手話サークル「虹」
25	土						
26	日						
27	月	手づくりタイム・自己健康法			🔥		
28	火		茶道				
29	水	囲碁クラブ・ラケットテニス					
30	木			第61回長寿 福祉大会			
31	金	手づくりタイム			🔥		手話サークル「虹」

※予定が変更になる場合があります。