



介護予防講座支援事業

健康生きいきだより

令和8年8月20日発行

老人福祉センター

電話: 53-3961

担当: 小山内

夏の暑さも峠を超えた頃ですが、暑い日はまだ続いています。これからは、朝と夜の気温差で身体のバランスを崩し、「何となく調子が悪い気がする…」など、倦怠感や疲れから不調を感じる場合があります。そのため、季節の変わり目は体調を崩すことが多くなったり、転倒などのケガも多くなるので十分気をつけて過ごしましょう。

料理教室

【テーマ】

「得する食べ方 NO.3 なす」

【日時】 24日(木) 10:00～13:00

【場所】 中部地区センター 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】 9月18日(木)

【持ち物】 エプロン、三角巾、手ふき

自己健康法

【日時】 14日、28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】 7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。



ボーンクラブ

【日時】 4日、18日(金)

13:00～14:30

【場所】 老人福祉センター 集会室

【講師】 佐藤 拓 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】 11日、25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】 2日、16日(水)

9:30~12:00

【場 所】 中部地区センター 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】 9日、30日(水)

9:30~12:00

【場 所】 中部地区センター 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

今月のキットクラブは講師の都合に
より、お休みとなります。

来月から開催予定となっております。

もうしばらくお待ち下さい。



手づくりタイム

【日 時】 毎週月曜日と金曜日

9:30~12:00

4日、7日、11日、14日、

18日、25日、28日

【場 所】 老人福祉センター 娯楽室

【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

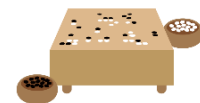
2日、9日、16日、30日

【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！



9月 予定表

日	曜	介護予防講座	教養講座	お風呂
1	火		川柳	
2	水	ラケットテニス 囲碁クラブ		
3	木			
4	金	手づくりタイム ボーンクラブ		🔥
5	土			
6	日			
7	月	手づくりタイム 脳活道場		🔥
8	火		陶芸 茶道	
9	水	ラージボール卓球 囲碁クラブ		
10	木		書道 華道	
11	金	手づくりタイム リフレッシュ体操		🔥
12	土			
13	日			
14	月	手づくりタイム 自己健康法		🔥
15	火	研修交流会	川柳	
16	水	ラケットテニス 囲碁クラブ		
17	木			
18	金	手づくりタイム ボーンクラブ		🔥
19	土			
20	日			
21	月	敬老の日 🌸		
22	火	国民の休日 🌸		
23	水	秋分の日 🌸		
24	木	料理教室	書道 華道	
25	金	手づくりタイム リフレッシュ体操		🔥
26	土			
27	日			
28	月	手づくりタイム 自己健康法		🔥
29	火		茶道	
30	水	ラージボール卓球 囲碁クラブ		

◆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

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)
	齋藤 有 (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。