12月 December

介護予防講座支援事業

健康生きいきだより

令和8年11月20日発行
老人福祉センター
電話：53−3961
担当：小山内



朝晩だけではなく、日中も気温の上がらない日が続いています。特に冬場に注意したいこととして、寒さによる外出の機会の減少から筋力の低下や関節がこわばり、転倒のリスクが増加します。そして、活動量の低下と体調不良などから免疫力が低下したり、気分の落ち込みや意欲低下につながったりと心身共に低下する傾向があります。各講座に参加して、心も体も寒さに負けず元気に過ごしましょう。

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。

料理教室

【テーマ】
「お楽しみ料理」

【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。
【〆切り】 12月17日(木)
【持ち物】 エプロン、三角巾、手ふき

自己健康法

【日 時】 14日、21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】 4日、18日(金)
13:00～14:30
【場 所】 老人福祉センター 集会室
【講 師】 小黒 義明 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、ズック
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、23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、ズック
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】「未　定」
【日　時】　23日(水)
9:30～12:00
【場　所】 老人福祉センター　娯楽室
【講　師】 齋藤　美貴子　氏
【材料費】 1,000円
<u>★材料費は当日おつりのないようにご持参ください。</u>
【締切日】 12月18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
4日、7日、11日、14日、
18日、21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

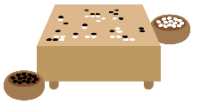


★作品の材料は自分で準備してください。

囲碁クラブ

【日　時】 毎週水曜日
13:00～16:00
2日、9日、16日、23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！

12月 予定表

日	曜	介護予防講座	教養講座	お風呂
1	火			
2	水	ラケットテニス　囲碁クラブ　お楽しみ講座　しめ縄作り		
3	木		書道	
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		川柳 陶芸 茶道	
9	水	ラージボール卓球　囲碁クラブ		
10	木		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		川柳	
16	水	ラケットテニス　囲碁クラブ		
17	木		書道	
18	金	手づくりタイム　ボーンクラブ		♨
19	土			
20	日			
21	月	手づくりタイム　自己健康法		♨
22	火		茶道	
23	水	ラージボール卓球　囲碁クラブ　キットクラブ		
24	木	料理教室	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		
29	火			
30	水			
31	木			

◆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

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。