老人福祉センター

ひのき荘

～いきがいと交流～

開館時間 午前9時30分～午後4時

〒343-0827 川柳町 2-507-1
☎(973)7903 FAX(973)7904

11月・12月の休館日						
11月	4(火)・11(火)・18(火)・25(火)	12月	2(火)・9(火)・16(火)・23(火)	年末年始	12月29日(月)～1月3日(土)	

第２期男の運動教室

日 1月12日～3月9日の隔週月曜日(全5回)
時 午後1時30分～3時
場 多目的ホール
定 20人　費 無料
対 市内に住所を有する60歳以上の男性
内 筋力の維持・向上を目指した、初めての方でも安心して行える男性限定の運動教室
申 12月15日(月)から、開館時間内に本人がひのき荘へ(電話不可、申込み順)

スマホお悩み相談会

日 12月14日(日)
時 午後1時30分～3時
場 会議室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
申 当日午後1時から会議室前にて受付を行います。
持 お使いのスマートフォン
※ボランティアによる相談会のため、解決にいたらない場合もございます。ご了承の上、ご参加ください。

第２回パン作り教室

日 Aコース1月12日(月)
Bコース1月26日(月)
時 各日午前10時～午後2時
場 調理室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 各日5人　費 1,200円(材料費)
内 「ナッツパン・マヨタマ他2種」を作ります
申 12月15日(月)から、開館時間内に本人が費用を添えてひのき荘へ(電話不可、申込み順)
持 エプロン、手拭きタオル、布巾、三角巾

第２回お菓子作り教室

日 Aコース12月1日(月)
Bコース12月8日(月)
時 各日午前10時～午後1時　場 調理室
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 各日5人
費 1,500円(材料費)
内 「クリスマススイーツ」を作ります
申 11月10日(月)から、開館時間内に本人が費用を添えてひのき荘へ(電話不可、申込み順)
持 エプロン、手拭きタオル、布巾、持ち帰り用袋、三角巾

老人福祉センター

ゆりのき荘

～ふれあいと健康づくり～

開館時間 午前9時30分～午後4時

〒343-0011 増林 3-2-2
☎(992)6601 FAX(967)0012

11月・12月の休館日						
11月	4(火)・10(月)・17(月)・25(火)	12月	1(月)・8(月)・15(月)・22(月)	年末年始	12月29日(月)～1月3日(土)	
一部ご利用になれない日	【浴室】1月4日(日)午前 ※設備点検のため					

ふれあいデー ゆりのき荘ロビーコンサート

オール・スウィング・ジャズ・オーケストラの生演奏をお楽しみください。皆様のご来場をお待ちしております。
日 11月15日(土)　時 正午～午後１時
場 いきいき館１階ロビー

交通安全講座

日 11月27日(木)　時 正午～午後1時
場 教養娯楽室　費 無料
対 市内に住所を有する60歳以上の方
内 市くらし安心課職員による自転車の乗り方を中心とした交通安全講座
申 不要　当日直接会場へ

苔テラリウムで楽しむクリスマス

日 Aコース11月21日(金)　Bコース11月29日(土)
時 午前10時30分～正午　定 各10人　費 1,500円(材料費)
対 市内に住所を有する60歳以上の方
内 透明容器に苔や小石などを配置して作ります。
講師　実生丸　三田博人さん
申 11月7日(金)～18日(火)午前9時30分から午後4時までに費用を添えて本人がゆりのき荘へ(先着順、電話不可)
持 お持ち帰り用袋

スマートフォンなんでも相談

日 11月15日(土)
時 午前10時～正午
場 2階研修室　費 無料
内 スマートフォンの操作に関する相談をお受けします。
申 不要　当日直接会場へ
持 お使いのスマートフォン
※ボランティアによる相談会のため、解決にいたらない場合もございます。ご了承の上、ご参加ください。

老人福祉センター4館共通

一般開放日 ふれあいデー

この日は、年齢を問わず、市内に住所を有する方ならどなたでも無料でご利用になれます。
＊利用時間は、各老人福祉センターとも午前9時30分から午後4時までとなっています。

施設名	実施日	催し物
けやき荘	11月2日(日)・8日(土)・16日(日)・22日(土)・30日(日) 12月7日(日)・13日(土)・21日(日)・27日(土)	けやきコンサート 「ザ・リスキーズ」(和洋ポップスナンバーの生演奏)……12月13日13:00～15:00 テレビでの映画上映……11月8日13:00～ ふれあいデー実施日は、カラオケの採点機能をお楽しみいただけます。
くすのき荘	11月9日(日)、12月14日・28日(日)	ふれあい映画上映会……10:10～ 卓球……9:30～12:00 昭和歌謡コンサート(クールミントウイングス)……11月9日13:00～15:00 ふれあいクラブ体験(水墨画)……12月14日10:00～11:00
ゆりのき荘	11月15日(土) 12月20日(土)	11月　スマートフォンなんでも相談……10:00～12:00 11・12月　ゆりのきふれあい体操……10:00～11:00
ひのき荘	毎週日曜日	卓球……10:00～15:00(申込み順、1日5組・当日電話予約可) ＊11月16日・12月7日は除く 映画鑑賞会「素晴らしき哉、人生！」……11月16日10:00～12:00(当日申込み) おりがみ教室……11月23日、12月28日10:00～12:00(当日申込み)

『リハビリなんでも相談』開催のお知らせ

「腰が痛い」「肩が挙がりにくい」「膝が痛い」「最近足腰が弱くなってきた」･･･などと感じていませんか？
日常生活動作のアドバイスや自宅で簡単に出来る体操の指導など、理学療法士等が相談に応じます。ぜひ、ご利用ください。

日 表のとおり
対 市内に住所を有する60歳以上の方
申 当日申込み順(先着8人)

施設名	実施日	時間	定員	場所
ゆりのき荘	11月13日(木) 12月11日(木)	9:30～11:00	8人	2階研修室
くすのき荘	11月21日(金)			和室
ひのき荘	12月12日(金)			会議室

ラウンドフィットネス

ラウンドフィットネスとは、筋力運動と有酸素運動を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。筋力アップや体脂肪減少、心肺機能向上などの効果が期待できますので、ご利用ください。

	利用時間		利用時間
①	9:30～10:30	⑤	13:30～14:30 ※初回講習会・ステップワーク講習会実施の際は、通常利用はありません
②	10:30～11:30		
③	11:30～12:30		
④	12:30～13:30	⑥	14:30～15:30

対 高校生以上ならどなたでも　費 200円　持 室内運動靴
※市内に住所を有する60歳未満の方、または市外の方は、別途センター使用料(200円)が必要です。なお、初めてお越しの際は、本人確認書類(保険証等)をお持ちください。

【初回講習会のご案内】はじめて利用する方は、初回講習会の受講が必要です。(予約制、電話可)

施設名	実施日	時間	定員
けやき荘	11月8日(土)、11日(火)、18日(火)、25日(火) 12月9日(火)、13日(土)、16日(火)、23日(火)　※12月23日(火)はステップワーク講習会となります。	13:30～14:30	各5人
くすのき荘	11月6日(木)、9日(日)、20日(木)、27日(木) 12月11日(木)、14日(日)、25日(木)		
ゆりのき荘	11月7日(金)、15日(土)、21日(金)、28日(金) 12月5日(金)、12日(金)、20日(土)、26日(金)		
ひのき荘	11月5日(水)、12日(水)、19日(水)、23日(日) 12月3日(水)、10日(水)、17日(水)、21日(日)　※11月23日(日)はステップワーク講習会となります。		