

# 苦小牧市 高齢者福祉センターだより

2024年  
5月号



所在地：苦小牧市本幸町1丁目2番21号  
電話：34-5897 FAX：34-5899  
休館日：年末年始休日（12月29日～1月3日）  
時間：9：00～17：00まで

## 5月 教室・講座のご案内

区分	開催日	定員	時間	会場
軽体操教室	6(月) 20(月)	50	13:00~15:00	集会室
実用習字教室	※22(水) 27(月)	40	10:00~12:00	集会室
大正琴教室	6(月) 20(月)	なし	10:00~12:00	集会室
社交ダンス教室	7(火) 21(火) 14(火) 28(火)	なし	10:00~12:00	集会室
カラオケ教室	7(火) 30(木) 14(火) 21(火) 28(火)	なし	13:00~15:00	集会室
詩吟教室	1(水) 15(水)	なし	10:00~12:00	集会室
フォークダンス教室	2(木) 16(木)	なし	10:00~12:00	集会室
短歌教室	9(木) 23(木)	なし	10:00~12:00	集会室
手芸教室	2(木) 16(木)	なし	13:00~15:00	集会室
華道教室	9(木) 23(木)	なし	13:00~15:00	鶴亀の間
書道教室	10(金) 24(金)	40	10:00~12:00	集会室
踊り教室	3(金) 17(金) 10(金) 24(金)	なし	13:00~15:00	集会室
民謡教室	3(金) ※13(月)	なし	10:00~12:00	集会室
陶芸教室	※11(土) 18(土) ※11(土) 18(土)	30	13:00~15:00 10:00~12:00	陶芸室
茶道教室	11(土) 25(土)	15	13:00~15:00	鶴亀の間
絵手紙講座	13(月)	20	13:00~15:00	集会室
パソコン講座	15(水) ※22(水)	9	13:00~15:00	多目的コーナー
ラフターヨガ講座	※8(水)	20	10:00~12:00	鶴亀の間
パン・菓子づくり講座	1(水)	16	13:30~16:00	2F・調理実習室

※印は、教室予定日・時間、及び会場を変更しておりますのでご注意ください。

### センター利用についてのお願い

- 利用者登録が必要です！利用登録カードはお持ちですか？
- ★ センターを利用する時は、利用登録カードをご提示ください
  - ★ センター内は土足厳禁、持物には名前をつけ間違いないように
  - ★ 駐車台数に限りがあります、公共交通機関等でお越しください
  - ★ 感染症予防のため、入口備付けの手指消毒をしてください
  - ★ 素足でのご利用は、衛生保持のためご遠慮ください
  - ★ センター内での飲酒及び飲酒されてのご利用はお断りします
  - ★ 貴重品等は、無料ロッカーをご利用ください
  - ★ こころよく過ごせるよう、譲りあってご利用ください
- みんなで協力して楽しく交流しましょう！



### 毎月健康チェック

5月23日(木)

9時30分～11時45分

血圧・健康相談

和室前で実施します

毎日★元気生活★

健康ラジオ体操

いつでも、どこでも、だれでも

毎日11時から

多目的ホール

2024

教室・講座

が始まります

♡Happiness♡

情熱を燃やして

シニアライフ満喫

詳細は受付まで

お問い合わせください。

ティーサーバーを

利用(無料)ください！

音楽鑑賞会

5月18日(土)

13:30～15:00

集会室

### 【5月のけんこうワンポイント】

食後の昼寝30分以内で上手に

疲労回復しましょう！

1時間以上の昼寝は要注意！

