

苦小牧市 高齢者福祉センターだより

2024年
11月



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

11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	18(月) ※25(月)	50	13:00～15:00	集会室
実用習字教室	11(月) 25(月)	40	10:00～12:00	集会室
大正琴教室	4(月) 18(月)	なし	10:00～12:00	集会室
社交ダンス教室	5(火) 19(火)	なし	10:00～12:00	集会室
	の日 12(火) 26(火)			
カラオケ教室	5(火) 19(火)	なし	13:00～15:00	集会室
	の日 12(火) 26(火)			
詩吟教室	6(水) 20(水)	なし	10:00～12:00	集会室
フォークダンス教室	7(木) 21(木)	なし	10:00～12:00	集会室
短歌教室	14(木) 28(木)	なし	10:00～12:00	集会室
手芸教室	7(木) 21(木)	なし	13:00～15:00	集会室
華道教室	14(木) 28(木)	なし	13:00～15:00	鶴亀の間
書道教室	8(金) 22(金)	40	10:00～12:00	集会室
踊り教室	※8(金) 15(金)	なし	13:00～15:00	集会室
	の日 ※1(金) 22(金)			
民謡教室	1(金)	なし	10:00～12:00	集会室
	※20(水)		13:00～15:00	
陶芸教室	2(土) 16(土)	30	13:00～15:00	陶芸室
	の日 2(土) 16(土)		10:00～12:00	
茶道教室	9(土) ※30(土)	15	13:00～15:00	鶴亀の間
絵手紙講座	11(月)	20	13:00～15:00	集会室
パソコン講座	13(水) 20(水)	9	13:00～15:00	多目的コーナー
ラフターヨガ講座	6(水)	20	10:00～12:00	鶴亀の間
パン・菓子づくり講座	6(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てください
 - ★ 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
 - ★ 貴重品等は、無料ロッカーをご利用ください
 - ★ 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◆

血圧・脈拍・健康相談
11月21日(木)
9時30分～11時45分
和室前にて

◆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

◆第47回◆

ふくろう演芸会
11月27日(水)集会室
10:00～15:00
演目：カラオケ、踊り
詩吟、大正琴

力一杯ご披露します
観に来てください！



【11月のけんこうワンポイント】

塩分のとりすぎは「高血圧」の繋がり
「脳卒中や心臓のリスク」が高まります。
減塩を心がけて「バランスの良い食生活を！！」

