

苦小牧市 高齢者福祉センターだより

2025年
10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

10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	13(月) 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	7(火) 21(火)	なし	10:00～12:00	集 会 室
の 日	14(火) 28(火)			
カ ラ オ ケ	7(火) 21(火)	なし	13:00～15:00	集 会 室
の 日	14(火) 28(火)			
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	3(金) 17(金)	なし	13:00～15:00	集 会 室
の 日	10(金) 24(金)			
民 謡 教 室	3(金) 17(金)	なし	10:00～12:00	集 会 室
陶 芸	4(土) 18(土)	30	13:00～15:00	陶 芸 室
の 日	4(土) 18(土)		10:00～12:00	
茶 道 教 室	※4(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
笑 い ヨ ガ 講 座	18(土)	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！

秋麗の小品
盆栽展
10/3(金)PM～10/5(日)
是非ご覧ください

秋季将棋大会 10月4日
秋季囲碁大会 10月11日
秋季麻雀大会 10月18日

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

火災・防災訓練
10月15日(水)

毎月健康チェック
血圧・脈拍・健康相談
10月20日(月)
9時45分～13時
和室前にて

まんぷく劇場
10月8日(水)
13時00分～
映画「ひまわり」

【10月のけんこうワンポイント】

带状疱疹は高齢者になるほど
発症率が増加し、後遺症も出やすいので
健康なうちに予防接種を受けましょう。



FOLKSONG広場
10月25日(土)PM1時
参加無料、入場限定
懐かしの歌声広場月