

こうふくセンター通信

ご利用される皆様へ

暑い暑いと言っていた夏も終わり、秋の余韻を楽しむ間もなく、冬が駆け足で近づいて来ていますね…！

日暮れが早くなり、だんだん外出するのも億劫になる季節ですが、朝晩の気温差に十分注意をして「こうふくセンター」にぜひお出掛けください。「こうふくセンター」は明るくイキイキ過ごせるシニアライフを応援します。

いつでも、ティーサーバーで温茶・冷茶・冷水が無料で利用できます。

☆ふくろう演芸会開催☆

11月26日水曜日、集会室にて
ふくろう演芸会を開催します。

カラオケ・大正琴・踊り・詩吟など、
皆様の日頃の練習の成果を披露
していただきます。

大勢のご来場をお待ちしておりま

元気の源は！

毎日3分漲る若さ
健康ラジオ体操は
毎日11時から



健康相談室

みんなで楽しく利用！

- 毎月健康チェックは10月20日(月)と11月20日(木)に開催します。
- 「FOLK SONG 広場」懐かしの歌声
10月25日(土) 13時～
青春時代を思い出し、みんなで
聴いて歌って楽しみましょう🎵
- マジックショー 11月8日(土)
13時30分～
- 脳トレシニア体操 11月29日(土)
10時30分～



センターは毎日開館しております。(年中無休・年末年始を除く)

★ センター内は、マナーを守って利用してください！ ★

苦小牧市高齢者福祉センター