

苦小牧市高齢者福祉センターだより

2025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	3(月) 17(月)	50	13:00～15:00	集 会 室
実 用 習 字 教 室	10(月) 24(月)	40	10:00～12:00	集 会 室
大 正 琴 教 室	3(月) 17(月)	なし	10:00～12:00	集 会 室
社 交 ダ ン ス 教 室	4(火) 18(火)	なし	10:00～12:00	集 会 室
の 日	11(火) 25(火)			
カ ラ オ ケ 教 室	4(火) 18(火)	なし	13:00～15:00	集 会 室
の 日	11(火) 25(火)			
詩 吟 教 室	5(水) 19(水)	なし	10:00～12:00	集 会 室
フ ォ ー ク ダ ン ス 教 室	6(木) 20(木)	なし	10:00～12:00	集 会 室
短 歌 教 室	13(木) 27(木)	なし	10:00～12:00	集 会 室
手 芸 教 室	6(木) 20(木)	なし	13:00～15:00	集 会 室
華 道 教 室	13(木) 27(木)	なし	13:00～15:00	鶴亀の間
書 道 教 室	14(金) 28(金)	40	10:00～12:00	集 会 室
踊 り 教 室	7(金) 21(金)	なし	13:00～15:00	集 会 室
の 日	14(金) 28(金)			
民 謡 教 室	7(金) 21(金)	なし	10:00～12:00	集 会 室
陶 芸 教 室	1(土) 15(土)	30	13:00～15:00	陶 芸 室
の 日	1(土) 15(土)		10:00～12:00	
茶 道 教 室	8(土) ※29(土)	15	13:00～15:00	鶴亀の間
絵 手 紙 講 座	10(月)	20	13:00～15:00	集 会 室
パ ソ コ ン 講 座	12(水) 19(水)	9	13:00～15:00	多目的コーナー
笑 い ヨ ガ 講 座	15(土)	20	10:00～12:00	鶴亀の間
パン・菓子づくり講座	5(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
- ★ 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

血圧・脈拍・健康相談
11月20日(木)
9時30分～13時
和室前にて

健康ラジオ体操

毎日11時から
多目的ホール

脳トレシニア体操

11月29日(土)
10:30～11:30

第49回 ふくろう演芸会

11月26日(水)集會室
10:00～15:00

演目：カラオケ、踊り
詩吟、大正琴

カー杯ご披露します
観に来てください！



マジックショー

開催！
11月8日(土)
13:30～14:30

音楽鑑賞会
11月12日(水)
13:30～15:00

【11月のけんこうワンポイント】

就寝直前までスマホを使用していると、入眠や深い睡眠の妨げになり、様々な健康問題を引き起こす可能性があります。スマホ操作は就寝2時間前には終えるようにしましょう。

