

苫小牧市 高齢者福祉センターだより

2025年
7月号

所在地：苫小牧市本幸町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



7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	7(月) 21(月)	50	13:00～15:00	集 会 室
実 用 習 字 教 室	14(月) 28(月)	40	10:00～12:00	集 会 室
大 正 琴 教 室	7(月) 21(月)	なし	10:00～12:00	集 会 室
社 交 ダ ン ス	教 室	1(火) 15(火)	なし	集 会 室
	の 日	8(火) 22(火)		
		29(火)		
カ ラ オ ケ	教 室	1(火) 15(火)	なし	集 会 室
	の 日	8(火) 22(火)		
		29(火)		
詩 吟 教 室	2(水) 16(水)	なし	10:00～12:00	集 会 室
フ ォ ー ク ダ ン ス 教 室	3(木) 17(木)	なし	10:00～12:00	集 会 室
短 歌 教 室	10(木) 24(木)	なし	10:00～12:00	集 会 室
手 芸 教 室	3(木) 17(木)	なし	13:00～15:00	集 会 室
華 道 教 室	10(木) ※22(火)	なし	13:00～15:00	鶴亀の間
書 道 教 室	11(金) 25(金)	40	10:00～12:00	集 会 室
踊 り	教 室	4(金) 18(金)	なし	集 会 室
	の 日	11(金) 25(金)		
民 謡 教 室	4(金) 18(金)	なし	10:00～12:00	集 会 室
陶 芸	教 室	5(土) 19(土)	13:00～15:00	陶 芸 室
	の 日	5(土) 19(土)	10:00～12:00	
茶 道 教 室	12(土) 26(土)	15	13:00～15:00	鶴亀の間
絵 手 紙 講 座	14(月)	20	13:00～15:00	集 会 室
笑 い ヨ ガ 講 座	19(土)	20	10:00～12:00	鶴亀の間
パン・菓子づくり講座	2(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！

毎月健康チェック

血圧・脈拍・健康相談
7月14日(月)
9時30分～13時
和室前にて

第48回センター祭 ～競技部門大会開催～ 健康ラジオ体操

毎日11時から
多目的ホール
毎日お待ちしております！

スマホセミナー

7月9日(水)
7月23日(水)
7月31日(木)
いずれも13:30～15:30
各講座15名(先着順)

●まんぷく劇場●
7月30日(水)
11時10分～
映画「ひまわり」



【7月の健康ワンポイント】

- 夏バテの予防には
- ① 水分をこまめにとる
 - ② 3食きちんと食べる
 - ③ 野菜をたくさん食べる



♥健康モリモリ♥
ゲーム形式で遊ぼう！
7月23日(水)10時～12時
参加賞あります
参加をお待ちしてます