

こうふくセンター通信

ご利用される皆様へ

本州では桜の開花が始まっていますが、北海道はまだ肌寒く風が強い日が続いていますね。うらかな春が待ち遠しい今日この頃ですが、季節の変わり目は体調管理や花粉症には十分に注意してください。教養の向上・健康増進に「こうふくセンター」をご利用していただきながら、明るく健やかに春を迎えて元気にお過ごしください。

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。

★★★春バテ対策★★★

高齢者の春バテ対策としては「睡眠と起床時間を一定に保つ」「朝起きたときに日差しを浴びる」「リラックスする時間を作る」「栄養バランスを意識する」「自律神経を整える」などが大切です!!

皆様のご利用をお待ちしております。

元気の源は！
いつでもどこでも
だれでも
健康ラジオ体操
毎日11時から



健康相談室

みんなで楽しく利用！

- 令和7年度『教室・講座』申込み
4月1日(火)～14日(月)まで
“忘れずに受講申し込みしてネ、”
今年度は、手芸教室と華道教室の講師の方が、変更になります。
ぜひ、新しい教室・講座に挑戦してみませんか？皆様のお申込をお待ちしております。



センターは毎日開館しております。(年中無休)

★感染予防のため来館時は忘れず手指消毒しましょう★

苦小牧市高齢者福祉センター