

苦小牧市高齢者福祉センターだより

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



2026年
1月号

年末年始の休館は12月29日～1月3日となります

1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	5(月) 19(月)	50	13:00～15:00	集会室
実用習字教室	12(月) 26(月)	40	10:00～12:00	集会室
大正琴教室	5(月) 19(月)	なし	10:00～12:00	集会室
社交ダンス教室 の日	6(火) 20(火) 13(火) 27(火)	なし	10:00～12:00	集会室
カラオケ教室 の日	6(火) 20(火) 13(火) 27(火)	なし	13:00～15:00	集会室
詩吟教室	7(水) 21(水)	なし	10:00～12:00	集会室
フォークダンス教室	8(木) 22(木)	なし	10:00～12:00	集会室
短歌教室	15(木) 29(木)	なし	10:00～12:00	集会室
手芸教室	8(木) 22(木)	なし	13:00～15:00	集会室
華道教室	29(木)	なし	13:00～15:00	鶴亀の間
書道教室	16(金) 30(金)	40	10:00～12:00	集会室
踊り教室 の日	9(金) 23(金) 16(金)	なし	13:00～15:00	集会室
民謡教室	9(金) 23(金)	なし	10:00～12:00	集会室
陶芸教室 の日	※10(土) ※24(土) ※10(土) ※24(土)	30	13:00～15:00 10:00～12:00	陶芸室
茶道教室	10(土) 24(土)	15	13:00～15:00	鶴亀の間
絵手紙講座	12(月)	20	13:00～15:00	集会室
笑いヨガ講座	17(土)	20	10:00～12:00	鶴亀の間
パン・菓子づくり講座	7(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
 - ★ 貵重品等は、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！

謹賀新年

謹んで新年の
お慶びを申し上げます
今年もよろしく
お願いいたします

毎月健康チェック

1月19日(月)9時30分～13時

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

新春もちつき



令和8年1月6日(火)
午前10時から
場所:多目的ホール
丸餅プレゼント！！
数限定あり

【1月の健康ワンポイント】

たった一度の転倒で寝たきりになることも
転倒を予防し健康で活動的な
生活を送りましょう



健康フェスタ

モルック体験会
ボーリングに似たゲーム
1月14日(水)
10時～12時 集会室