



老人福祉センター

ゆりのき荘

～ふれあいと健康づくり～

開館時間 〒343-0011 増林 3-2-2
午前9時30分～午後4時 ☎(992)6601 FAX(967)0012

5月・6月の休館日 5月 7(火)・13(月)・20(月)・27(月) 6月 3(月)・10(月)・17(月)・24(月)

前期ゆりのきスクール

教室の内容は下表のとおりです。午後4時までに本人がゆりのき荘へ(電話不可)
対 市内に住所を有する60歳以上の方 ※応募多数の場合は抽選とします。
申 5月6日(月)～12日(日)午前9時30分から

教室名	日程	時間	定員	費用
ボールペンで美文字教室〈初級編〉	6/5、12、19、26、7/3の水曜日(全5回)	10:00～11:30	16人	500円
クラフトテープで作る2WAYサマーバック作り教室	5/25、6/1、8、15、22の土曜日(全5回)	13:30～15:30	15人	2,500円
竹ふみ足つぼセルフケア教室	5/24、31、6/14、21、28の金曜日(全5回)	13:30～15:00	10人	無料

シセイカルテ&運動教室(第1期)

日 5月25日・6月1日・8日・22日・29日・7月6日・13日の土曜日(全7回)
時 第1・7回午後1時30分～3時 第2～6回午後1時30分～2時30分
場 多目的ホール 定 20人 費 200円
対 市内に住所を有する60歳以上の方
持 運動しやすい服装、上履き、タオル、飲み物

内 シセイカルテのアプリを使い全方向から全身を測定し、体のゆがみを矯正するための運動を行います。
申 5月8日(火)～14日(火)午前9時30分から午後4時までに本人がゆりのき荘へ(電話不可、応募多数の場合は抽選)

ちょこっと健康体操

日 毎月第2・4日曜 対 市内に住所を有する60歳以上の方
時 午前11時～11時30分 内 座ってできる簡単な体操を行います
場 教養娯楽室 費 無料 申 不要。当日直接会場へ



老人福祉センター

ひのき荘

～いきがいと交流～

開館時間 〒343-0827 川柳町 2-507-1
午前9時30分～午後4時 ☎(973)7903 FAX(973)7904

5月・6月の休館日 5月 7(火)・14(火)・21(火)・28(火) 6月 4(火)・11(火)・18(火)・25(火)

第1期ひのきスッキリ運動

日 5月25日～7月27日の毎週土曜日(全10回)
時 午前10時～11時 場 多目的ホール 定 25人
対 市内に住所を有する60歳以上の方 費 無料
内 快適な日常生活を維持するための運動。ピラティス、ボール運動、ウォーキング、リズム体操、太極舞
申 5月8日(火)～15日(火)の開館時間内に本人がひのき荘へ(電話申込み可)応募多数の場合は抽選。抽選結果は5月17日(金)午後1時30分から発表(電話問合せ可)
持 上履き、タオル、飲み物



前期ひのきスクール

教室の内容は右表のとおりです。
対 市内に住所を有する60歳以上の方
費 ①無料②1,000円(テキスト代)③3,500円(材料代)
申 5月15日(火)から、開館時間内に本人がひのき荘へ(電話不可、申込み順)。
*1人1教室のみの申込みとします。

教室名	日程	時間	定員
①青竹ふみ体操教室	6/3、10、17、24、7/1の月曜日(全5回)	10:00～11:00	10人
②パソコン入門教室	6/10、17、24、7/8、15の月曜日(全5回)	13:15～14:45	10人
③パッチワークで作るソーイングボックス	6/7、14、21、28、7/5の金曜日(全5回)	10:00～12:00	10人

老人福祉センター4館共通



この日は、年齢を問わず、市民の方ならどなたでもご利用になれます。ご利用の際は、受付にて氏名等の記入が必須となります。
*利用時間は、各老人福祉センターとも午前9時30分から午後4時までとなっております。

施設名	実施日	催し物
けやき荘	5月11、25日(出)、6月8、22日(出)	テレビでの映画上映、バンパー、卓球など
くすのき荘	5月12、26日(日)、6月9、23日(日)	映画上映……………10:10～、13:10～(計2回) 卓球……………9:30～12:30 ふれあいクラブデー(折り紙クラブ折鶴)……………5月26日
ゆりのき荘	5月18日(出)、6月15日(出)	5・6月ゆりのきふれあい体操……………10:00～11:00 5月スマートフォンなんでも相談……………10:00～11:30 5月映画観賞会「霧笛が俺を呼んでいる」……………13:30～15:30 6月ロビーコンサート「ハワイアンコンサート」……………11:30～12:30
ひのき荘	毎週日曜日	卓球貸出……………10:00～15:00(申込み順、1日5組)※5月12、19日は除く おりがみ教室……………5月26日、6月23日 10:00～12:00(当日申込み) 映画鑑賞会……………5月19日 10:00～12:00(当日申込み) 消防音楽隊演奏会……………5月12日 12:00～13:00(当日申込み)

地域の皆さんとの交流の場 「ふらっと」がもう・おおぶくろ

「ふらっと」がもう

〒343-0836 蒲生寿町17-12 ☎(986)5115 休所日▷火曜日 開所時間 9時～17時

【講座の予定】

時 各日10:30～11:30
申 不要・当日受付

日程	内容	定員
5/13(月)	歌声サロン	16人
6/5(火)	健康体操(理学療法士指導)	10人

【5月・6月のオレンジカフェ】

日程 5月22日(火) 6月26日(火)

*毎月第4水曜日 10:00～11:00

認知症の方やそのご家族、地域の方などが自由に集まり、参加者同士の交流の場です。また、専門職や認知症サポーターとの相談も可能です。



講座の様子

「ふらっと」 おおぶくろ

〒343-0032 袋山1435-16 ☎(975)4000 休所日▷日曜日 開所時間 9時～17時

【5月の講座予定】

日程	内容
5/2(木)	かんたん自彊術
5/11(土) 受付13時～(定員20名)	スマホ初心者向け教室 メール・LINEのやり方 写真の撮り方など
5/22(火)	ハワイアン音楽とフラダンス(高橋勇とモアナ・ハワイアンズ)
5/24(金)	健康講座(包括大袋による簡単な体操、音楽、相談など)

【6月の講座予定】

日程	内容
6/5(火) (定員50名)	血管年齢・骨密度測定
6/8(土) 受付13時～(定員20名)	スマホ初心者向け教室 メール・LINEのやり方 写真の撮り方など
6/13(木)	落語 五十八亭ふすま丸氏
6/28(金)	健康講座(包括大袋による簡単な体操、音楽、相談など)

*講座の時間は14:00～15:00(スマホ相談会のみ13:30～14:45)
*申し込み不要
*悪天候の時は中止や延期になる場合があります。

【5月・6月のオレンジカフェ】

日程 5月17日(金) 6月21日(金)

*毎月第3金曜日 14:00～15:00

「ふらっと」のオレンジカフェは認知症の方やそのご家族の方等が安心して交流できる集いの場です。講座やイベントではなく、参加者相互で日々の出来事や悩みを語らいます。専門職や認知症サポーターとの相談も可能です。



かんたん自彊術の様子