



老人福祉センター

けやき荘

～娯楽と教養～

開館時間	〒343-0852 新川町 2-55			
午前9時30分～午後4時	☎(965)5822 FAX(965)5892			
3月・4月の休館日	3月	1(土)・9(日)・15(土)・20(祝) 23(日)・29(土)	4月	5(土)・13(日)・19(土) 27(日)・29(祝)
一部ご利用になれない日	【教養娯楽室】3月19日(水)午後、4月23日(水)午後			

映画に親しもう～懐かしの映画鑑賞会～

場 教養娯楽室
 対 市内に住所を有する60歳以上の方
 費 無料 申 不要

カラオケでゾロ目にチャレンジ!

日 4月17日(木) 時 午前の部 9時50分～正午 午後の部 0時50分～3時
 場 教養娯楽室 対 市内に住所を有する60歳以上の方 定 午前、午後 各20人 費 無料
 内 カラオケ機器の採点機能で同数(ゾロ目)または95点以上が出たら粗品を進呈します。
 申 当日、午前の部は午前9時50分に、午後の部は午後0時50分に抽選を行います。抽選の時間までに教養娯楽室にお集まりください。
 *通常のカラオケ受付とは、異なります。定員に達しない場合でも、抽選後の参加はできません。

日程	時間	内容
3/19(水)	13:00～15:00	豚と軍艦(1960年・モノクロ)
4/23(水)	13:00～15:00	私を野球に連れてって(日本語字幕)



けやき元気体操教室

けやき荘では、月に2回、自由に参加できる体操教室を開催しています。
 日 3月11日、25日、4月8日、22日(毎月第2、第4火曜日)
 時 午後2時40分～3時 費 無料
 対 市内に住所を有する60歳以上の方
 内 身体をほぐすストレッチ、軽運動、脳トレなど、簡単な介護予防運動を行います。
 申 不要。時間になりましたら、教養娯楽室にお集まりください。



老人福祉センター

くすのき荘

～趣味と学習～

開館時間	〒343-0005 大杉 655			
午前9時30分～午後4時	☎(979)6600 FAX(979)6680			
3月・4月の休館日	3月	2(日)・8(土)・16(日)・20(祝) 22(土)・30(日)	4月	6(日)・12(土)・20(日) 26(土)・29(祝)
一部ご利用になれない日	【教養娯楽室】3月6日(木)・13日(木)・27日(木)午前 ※くすのきイキ活き運動のため ※くすのき健康体操のため 4月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)午前			

料理講習会

日 3月21日(金) 時 午前10時～午後2時 場 調理室・和室 定 12人 費 1,000円(材料費)
 対 市内に住所を有する60歳以上の方 持 エプロン、三角巾、布巾(2枚)、マスク
 内 ご自宅でも作れる簡単な韓国料理のレシピを学びます。
 申 3月6日(木)～15日(土)の開館時間内に本人が費用を添えてくすのき荘へ(電話不可、申込み順)

第2回 健康づくり講座～睡眠についての講話と軽体操～

日 3月17日(月) 時 午前10時～11時30分 場 多目的ホール
 対 市内に住所を有する60歳以上の方 定 20人 費 無料
 内 睡眠について学び、ぐっすり眠れる軽体操を行います。
 申 3月7日(金)～13日(木)の開館時間内に本人がくすのき荘へ(電話可、申込み順)
 持 筆記用具、動きやすい服装、室内運動靴、タオル、飲み物

ラウンドフィットネス

ラウンドフィットネスとは、筋力運動と有酸素運動を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。筋力アップや体脂肪減少、心肺機能向上などの効果が期待できますので、ご利用ください。

対 高校生以上ならどなたでも 費 200円 持 室内運動靴
 ※市内に住所を有する60歳未満の方、または市外の方は、別途センター使用料が必要です。なお、初めてお越しの際は、本人確認書類(保険証等)をお持ちください。

【初回講習会のご案内】はじめて利用する方は、初回講習会の受講が必要です。(予約制、電話可)

利用時間	利用時間
① 9:30～10:30	⑤ 13:30～14:30 ※初回講習会・ステップワーク講習会実施の際は、通常利用はありません
② 10:30～11:30	
③ 11:30～12:30	
④ 12:30～13:30	
	⑥ 14:30～15:30



施設名	実施日	時間	定員
けやき荘	3月8日(土)、11日(月)、18日(日)、25日(日) 4月8日(土)、12日(土)、15日(日)、22日(日) ※4月22日(日)はステップワーク講習会となります。	13:30～14:30	各5人
くすのき荘	3月6日(木)、9日(日)、27日(木) 4月10日(木)、13日(日)、24日(木)		
ゆりのき荘	3月7日(金)、15日(土)、21日(金)、28日(金) 4月4日(金)、11日(金)、19日(土)、25日(金)		
ひのき荘	3月5日(水)、12日(水)、19日(水)、23日(日) 4月2日(水)、9日(水)、16日(水)、20日(日)		

4月 ラウンドフィットネスに 4月1日(火)より、ラウンドフィットネス1回の利用を1ポイントとする、ポイント制を開始します。利用当日に受付で利用者カードにスタンプを押します。30ポイントたまったらカードは、1回分の無料券としてご利用いただけます。詳細については、各老人福祉センターにお問い合わせください。

ステップワーク講習会が始まります

すでにラウンドフィットネスを利用されている方に向け、ステップ運動のフォームの見直しや、より負荷をかけた運動方法を学ぶための講習会を4月から実施します。利用方法など詳細は各館へお問い合わせください。

「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

【3月・4月の講座の予定】

時 10:30～11:30 申 不要:当日受付

日程	内容	定員
3/13(木)	ファミリーソングライターズクラブによる音楽会	16人
4/7(月)	歌声サロン	

【3月・4月のオレンジカフェ】

日 程 3月26日(水) 4月23日(水)

*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る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。

【「ふらっと」がもうスマホ講座】

口座名	対象	定員	内容	日程	時間
スマホ個別相談会	高齢者の方	各回4人	スマホの操作でわからない事や質問したい事、きらポの登録の仕方等の相談を受け付けます(1人2つまで)	3/8(土) 4/11(金)	①10:00～10:30 ②10:40～11:10

*各日程3月5日(水)午前10時より、電話または直接お申込みください。
 *スマホの機種は、androidまたはiPhoneを対象とします。

「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

【3月の講座予定】

日程	内容
3/3(月)	血管年齢・骨密度測定会
3/8(土) 受付13時～(定員20人)	スマホ初心者向け教室 メール・ラインのやり方 写真の撮り方など
3/12(水) 要申し込み(定員20人)	クラフト講座 参加費200円 5月節句の飾り物 申込みは3/6(木)10時～ 「ふらっと」おおぶくろ 電話受付
3/20(木)	フラメンコ
3/28(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 (スマホ初心者教室のみ13:30～14:45)
 *申込み不要
 *悪天候の時は中止や延期になる場合があります。

【4月の講座予定】

日程	内容
4/12(土) 受付13時～(定員20人)	スマホ初心者向け教室 メール・ラインのやり方 写真の撮り方など
4/25(金)	健康講座(包括大袋による簡単な体操、音楽、相談など)

【3月・4月のオレンジカフェ】

日 程 3月21日(金) 4月18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ります。専門職や認知症サポーターとの相談も可能です。