

晴嵐かなざわ

第44号

平成24年8月発行

発行者 老人福祉センター 晴嵐かなざわ



平成24年度後期 趣味の教室 募集案内

新しく3講座が始まります。

申込期間：8月10日(金)から8月29日(水)必着

募集講座：健康ヨガ・金沢散歩・健康体操・太極拳・はじめてのウクレレ・
フラダンス・方丈記を読む・いきいきペン習字・

新 ゆったりフィットネス・新 はじめての色えんぴつ・

新 やさしいビーズ手芸

申込方法：往復ハガキにて郵送受付け

* 詳細は館内チラシ・金沢区版広報に記載



趣味の教室 講師 紹介

健康ヨガ 講師：稲葉 永子さん

東京生まれ、横浜市在住。長年にわたり、各スタジオでのヨガ指導・ボランティア活動で、介護老人福祉施設などに出向き、ヨガを体験していただき、体を動かすことによる、変化と楽しさを多くの方々に伝えています。

全米ヨガアライアンス認定講師・

極身リセットインストラクター・

ライフアップヨガ学院認定インストラクター・

NPO法人ヨガ元気学正会員。同認定インストラクター



はじめての詩吟教室を開催

8月23日(木) 10:00~

横浜市在住60歳以上の方

先着20名

8月16日(木) 11時より受付



富永 知幸さん

谷津地区に移って来て、散歩途中何度かセンターにお茶を飲みにきていました。その時、利用者の方に誘われて、カラオケをするようになり、友達もでき、今では週2~3回くるようになりました。散歩が趣味で雨の日は以外夕方からダイエー近くまで歩いています。



利用者さん
ご紹介

8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 いきいき健康 チェック	4 夏の芸能 まつり
5 夏の芸能 まつり	6	7 健康相談	8	9	10 趣味の教室 受付開始	11
12	13	14	15	16 はじめての詩吟 教室受付 11:00~	17	18
19	20	21 健康相談	22	23 はじめての 詩吟教室	24	25 休館日
26	27	28 健康相談	29 趣味の教室 受付終了	30	31	

一言メモ

夏バテ対策

- 原因：
- ・蒸し暑さで汗が出にくい
 - ・冷えた室内。暑い屋外の行き来
 - ・熱帯夜での睡眠不足
- 予防法：
- ・汗をかいたらシャワーかおしぼりで体を拭く
 - ・水分の補給（常温の水を飲む）
 - ・冷えすぎを防ぐ
 - ・バランスの良い食事（豚肉・ウナギ大豆。ニラ・梅干し他）
 - ・しっかりと睡眠をとる

暑い夏をのりきりましょう



ほら、
よこはまは
あったかい

いきいき健康チェック

いきいきセンター3階

時間：12:00~13:00

血圧測定、介護予防に関する相談等

健康相談

森先生による血圧測定と健康相談

3階事務会議室 13:00~14:30

大広間健康生活座談会

8月はお休みです。

健康と福祉の増進、いきがづくりに貢献する

老人福祉センター **横浜市晴嵐かなざわ**

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀一丁目21番5号
(いきいきセンター金沢内)

電話 045-782-2908 FAX 045-782-2909

