

晴嵐かなざわ

第46号

平成24年10月発行

発行者 老人福祉センター 晴嵐かなざわ

第14回 いきいきセンターまつり

10月27日(土) 10:00~

3階：ふれあい縁日・魚釣り・ヨーヨー・バルーンアート
キャンディレイ・スタンプラリー・プラネタリウム

4階：いきいき演芸大会・マジックショー・輪投げ

ご家族一緒に一日楽しんでください！！



趣味の教室 講師 紹介

「太極拳」講師： 門司 京子さん

太極拳は高齢者からお子さんまで、大勢でも一人でも、できる運動です。私は36年余り太極拳に縁して、太極拳独特の動きと奥深さを感じています。より良い健康法として、お医者様や多くの方が太極拳を進められるのもよくわかります。心の安定と長寿を願い今後も楽しみましょう。



利用者さん ご紹介

早坂 十郎さん

将棋の団体をつくり4年目、現在14~15名で活動しています。終了後皆で飲みながら、いろいろな話をするのが楽しみで、カラオケに行くこともあり、健康面では散歩を1時間ぐらいしています。区老連主催の囲碁・将棋大会で入賞して、横浜市の大会に参加、10月市の代表として全国大会(仙台市)に参加します。



10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 健康相談	3	4	5	6
7	8 	9 健康相談	10	11	12	13
14	15	16 健康相談	17	18	19 いきいき健康 チェック	20 休館日
21	22 大広間健康 生活座談会	23 健康相談	24	25	26	27 センター祭り
28	29	30	31			

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 4階大広間

防ごう！インフルエンザとノロウイルス

13:00~13:50

かもめ体操 13:50~14:00

いきいき健康チェック

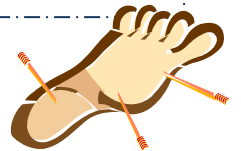
いきいきセンター3階

時間 : 12:00~13:00

血圧測定、介護予防に関する相談等

一口メモ：足のトラブル

パンパンの張った足のむくみはきになります。足首を回したり、爪さきを伸ばしたりして、生活時間の空いた時間でストレッチしてください



よこはま
あったかい

健康と福祉の増進、いきがいに貢献する

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

