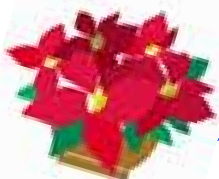


晴嵐かなざわ

第48号

平成24年12月発行

発行者 老人福祉センター 晴嵐かなざわ



園児とクリスマス会

今年もかわいらしい園児と一緒にゲームをしたりして楽しい時間を過ごしましょう。どなたでも気軽に参加してください。

12月14日(金) 10:00 ~
3階 工作室にて



防災訓練

12月18日(火)
13:30 ~



避難訓練を実施します。当日来館者全員参加していただきます



趣味の教室 講師 紹介

「健康体操」 講師：桜井 房子さん

健康で毎日毎日元気・楽しく生活していけるように身体の基礎体力(腹筋・背筋・脚力・腕力・平均感覚等々)を鍛えています。内容はリズム体操、手首運動(ボール・リング・タオル)柔軟体操と多様な動きを取り入れ、毎週無理せず、明るく笑いの絶えない教室です。仲間づくりも大切にしています。どうぞ体験してみてください。



冬の体調管理

- ・手洗い、うがいは家族全員の習慣にする。
- ・うがいはぬるま湯でも効果あり。
手洗いは15秒以上
- ・インフルエンザの予防接種を受ける。
- ・風邪をひいたら保温、睡眠、食事に気を付ける。



利用者さん
ご紹介

ひさこ
竹之内 恒子さん

趣味の教室「卓球」を受講しておりました。去年の震災数日後、金沢区より、港南区に引っ越ししました。週一度団体の卓球で汗を流しており、大広間も週4回ほど通い、楽しく歌を唄っています。

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
年末年始休館日 12月28日～1月4日まで						1 カラオケ大会 申込開始
2	3	4 健康相談	5	6	7 いきいき健康 チェック	8
9	10	11 大広間健康生活 座談会・健康相談 カラオケ大会申込締切	12 カラオケ大会抽選 12:15～大広間	13	14 クリスマス会	15
16	17	18 防災訓練 健康相談	19	20	21	22 休館日
23 休館日	24 休館日	25 健康相談	26	27	28 休館日	29 休館日
30	31					

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

大広間健康生活座談会 4階大広間

森先生講話 13:00～13:15
介護保険制度とは?? (泥亀地域ケアプラザ)
13:15～14:00

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



ほら、
よこはまは
あったかい



健康と福祉の増進、いきがいづくりに貢献する

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

