

麻生老人福祉センター（平成29年11月のご案内）

1 各種相談事業

相談名	内容	11月の相談日時
日常生活相談	日常生活上の相談	8日（水）午後1時30分～2時30分 （原則予約。当日も可）
健康相談	健康に関する相談	内科 17日（金）
		整形外科 14日（火）・28日（火）
		時間 午後1時30分～3時

※その他、生活・健康相談は、毎日うけたまわります。

2 健康増進事業 ※申込不要、当日自由参加

内容	日程	実施時間	場所
◆講話「高齢者が注意したい病気」 （吉松 医師）	14日（火）	午後2時～3時30分	体育室
◆リハビリ体操（PT野口先生）			
◆リハビリ体操（PT矢島先生）	28日（火）	午後2時～3時30分	体育室

3 おたっしゃ茶のみ会

「アロマテラピーで足の先からほっかほか」

11月10日（金）午後1時30分～3時
定員25名 ※材料費400円（当日払い）

★申込受付中 窓口またはお電話で



おみやげ3点付き
バスソルト
バスミルク
ひばチップ

4 頭いきいき健康教室

「コグニサイズ」

有酸素運動で軽く身体を動かしながらの遊び・ゲーム

11月27日（月）午後1時30分～3時

《事前予約不要》

◆持ち物：室内履き、タオル、水分



5 歌声ひろば 青春時代・故郷を思い出し、生バンドの伴奏でみんなで歌いましょう。

- 出演 カラオケ講座講師 川村 善一 先生 他4名
- 日時 **平成29年11月16日(木)**
〈開場〉午後1時
〈開会〉午後1時30分～
- 会場 2階ホール
- 定員 180名(先着順) ※入場無料
- 申し込み **申込受付中 定員間近**
電話(044-966-1549)又は窓口へ直接



6 免疫力を高める食事を作ろう

【秋鮭の包み焼き 里芋とごぼうの煮物 白和サラダ】

- ◆日時 11月21日(火)
午前9時30分～12時
- ◆定員 12名
- ◆食材費 600円(当日払い)
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
- ◆申し込み **受付中** 窓口へハガキ(結果通知用)持参

8 初心者のためのパソコン相談

パソコンに初めてさわる方や操作方法がわからない方のために、相談ボランティアがマンツーマンで無料相談を行っています。

- ◆相談日時：毎週木曜日 10～11時、
11～12時(祝日は休み)
- ◆申込方法：一週間前までに予約
窓口でお申し込みください。
- ◆相談内容：インターネット閲覧、
ワード・エクセル文書作成
など、予約時に具体的な内容をお申し出ください。



7 90分でできる！ 手軽な焼き立てパン教室

【ツナとごぼうの惣菜パン&あんぱん】

- ◆日時 11月29日(水)
午前9時30分～12時
- ◆定員 12名
- ◆食材費 600円(当日払い)
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、持ち帰り用ビニール袋
- ◆申し込み **11月15日(水)～**
《先着順》
センター窓口または電話



9 大掃除のお知らせ

今年も例年通り、センターの大掃除を行います。ご参加いただける方は、窓口までお申し出ください。

- ◆日時 **12月1日(金)**
午前10時～11時
(午前9時40分集合)