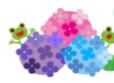


令和6年6月号 センターだより



シニア交流センター上部

〒792-0841

新居浜市中筋町1丁目6番8号

TEL・FAX (0897) 43-6338



健康教室

～池田の池あじさい・菖蒲観賞～

あじさいや菖蒲が見頃をむかえています。

花の観賞とウォーキングを楽しみませんか？

日時：6月6日(木) 11:30～13:50

(11:20集合)

※雨天決行、雨具持参。

※福祉バス利用。詳細はポスターでお知らせします。



フリーカラオケ

日時：毎月第2・4金曜日 13:00～15:00

場所：2階・大広間

※登録は不要です。どなたでも参加できます。



再開します！

健康講座

『骨盤底筋を鍛えて、尿漏れ予防！食事で快便』

講師：十全総合病院職員4名

日時：6月5日(水) 13:00～14:00

場所：2階・大広間

映画鑑賞会

日時：6月21日(金) 13:30～15:30

場所：2階・大広間

※詳細についてはポスターをご参照ください。



午後のイキイキ体操

日時：6月7日(金)・19日(水) 13:30～14:30

場所：2階・大広間

※どなたでも参加できます。

気軽にお越しください。



体組成測定

日時：6月15日(土) 10:00～11:00

場所：1階・生活相談室

※部位ごとの脂肪量や筋肉量、骨量、体内年齢などを測定できます。一度測定してみませんか？



健康体操

【月・水・金】と【火・木・土】の2グループに分かれて体操をしています。楽しく体を動かしてみませんか？

日時：月曜日～土曜日 9:00～10:00

場所：2階・大広間

内容：リズム体操やストレッチなど

お休みのお知らせ

6月5日(水)「ほのぼののくらすのため」



★ 6月の予定 ★				
日	曜	センター行事 他		サークル利用
		午前	午後	
1	土		カフェ	カラオケ・絵手紙
2	日	休		館 日
3	月	カフェ		花の会・輪踊
4	火			マットサークル・花の会・陶芸
5	水	ほのぼののくらす		
			健康講座	
6	木	健康教室・楽レク		カラオケ・スクエアダンス・陶芸
		カフェ		
7	金		午後体操	カラオケ
			カフェ	
8	土			カラオケ・絵手紙
9	日	休		館 日
10	月			花の会・輪踊
11	火		カフェ	花の会・陶芸
12	水	カフェ		フラダンス
13	木	楽レク・ふれあいデー		カラオケ・スクエアダンス・陶芸
14	金		フリーカラオケ	カラオケ
15	土	体組成測定		カラオケ・絵手紙・園芸
		カフェ		
16	日	休		館 日
17	月			花の会・輪踊
18	火		カフェ	マットサークル・花の会・陶芸
19	水		午後体操	
20	木	楽レク・ふれあいデー		カラオケ・スクエアダンス・陶芸
21	金	カフェ	映画鑑賞会	カラオケ
22	土	カフェ		カラオケ・絵手紙
23	日	休		館 日
24	月		カフェ	花の会・輪踊
25	火	カフェ		花の会・陶芸
26	水			フラダンス
27	木	楽レク・ふれあいデー		カラオケ・スクエアダンス・陶芸
28	金	すみのSOS	フリーカラオケ	カラオケ
			カフェ	
29	土			カラオケ・絵手紙
30	日	休		館 日

※全開館日 囲碁・将棋・ビリヤード

センターからのお知らせ

注意事項

気温が高くなってきました。熱中症には十分注意してください。水分は各自持参をお願いします。



【シニア交流センターは、新居浜市社会福祉協議会が運営しています。】