

# 令和7年 7月号 センターだより



シニア交流センター川東  
〒792-0871  
新居浜市八幡2丁目10番23号  
TEL・FAX (0897) 32-2134



## 第1回チャレンジ教室～ルーシーダットン

日時：7月25日(金)10:15～11:30  
場所：シニア交流センター川東 (2階大広間)  
～ルーシーダットン～を楽しみましょう！  
仙人のヨガとも言われるタイ古式ヨガ  
【ルーシーダットン】の基本的なポーズを取り入れた  
癒し系エクササイズを楽しむ事により、ストレスを  
発散し、健康意識を高めます。  
先着15名です。  
定員になり次第締め切らせていただきます。



## おたっしゃくらぶ (健康講座)

日時：7月9日(水)  
10:30～11:30  
場所：2階大広間  
※(9:30～体組成測定)  
『人生100歳時代の健康法』  
講師：クリニカルカイロラクロス  
沖本 裕次郎先生

## 健康講座 『肩こりについて』



日時：7月30日(水)  
13:00～14:00  
場所：2階大広間  
講師：愛媛労災病院  
作業療法士 小川 慎太郎先生

7月の予定		センター行事 他		サークル 利用	
1	火	お楽しみ教室		カラオケ愛好会	
2	水	ほっとカフェ	フリーカラオケ	陶芸	
3	木	体組成測定			
4	金		ほっとカフェ		
5	土			陶芸 ソーイング	
6	日	休 館 日			
7	月	ほっとカフェ	体組成測定	陶芸	
8	火	お楽しみ教室		カラオケ愛好会	
9	水	おたっしゃくらぶ 健康講座		陶芸	
		ほっとカフェ			
10	木		いっしょに遊ぼう会	ハーモニカ	
11	金		ほっとカフェ		
12	土			陶芸 みんなで作ろう	
13	日	休 館 日			
14	月	ほっとカフェ		陶芸	
15	火	お楽しみ教室		カラオケ愛好会	
16	水	ほっとカフェ	フリーカラオケ		
17	木	スマホ教室			
18	金		ほっとカフェ		
19	土			陶芸 ソーイング	
20	日	休 館 日			
21	月	休 館 日			
22	火	お楽しみ教室		カラオケ愛好会	
23	水	ほっとカフェ	フリーカラオケ	陶芸	
24	木	盆踊り練習	いっしょに遊ぼう会	ハーモニカ	
25	金	チャレンジ教室	ほっとカフェ		
26	土			陶芸	
27	日	休 館 日			
28	月	ほっとカフェ		陶芸	
29	火	3センターカラオケ			
30	水	ほっとカフェ	健康講座	陶芸	
31	木		映写会		

※ 全開館日 囲碁・将棋、ビリヤード

☆ご利用時間(午前8:30～午後4:30)

## 映写会「夫婦善哉」

日時：7月31日(木)  
13:00～15:01  
場所：1階ビリヤード室



## 第3回スマホ講座開催のご案内

日時：7月17日(木)10:30～11:30  
場所：1階健康相談室  
講師：谷本 道子先生  
募集人数：5名  
(先着5名で締め切らせていただきます)  
「使い方がわからない～」を解消できるかも！



## 盆踊り練習

日時：7月28日(月) 8月4日(月)  
10:00～11:00  
場所：2階大広間  
盆踊り大会は8月13日(水)開催します。  
本番に向けて、児童センターの子供達と  
一緒に練習しませんか？



## 体組成測定

健康のバロメーターチェックしてみませんか！！  
日時：7月 3日(月)10:00～10:30  
7日(木)13:00～14:00  
場所：図書室  
どなたでも、予約なしで測定できます。  
興味のある方、測定してみませんか～



お楽しみ教室 日時：7月 1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火) 10:30～11:30 場所：1階健康相談室 ※現在満席なので新規受け 入れを見合わせています。 ご了承ください。	フリーカラオケ 日時：7月 2日(水) 16日(水) 23日(水) 13:00～15:00 場所：2階大広間 どなたでも参加できます。
---	---



ほっとカフェ 場所：健康相談室  
開催日：月 水 10:00～11:30  
金 13:30～15:00



## 健康体操

心と体のリフレッシュ！健康体操へ来てみませんか  
日時：月曜日～土曜日：9:00～9:50  
場所：2階大広間  
健康ストレッチ体操・リズム体操・ボール体操  
ラバー・ダンベル体操 など  
お休み：7月 9日(水)おたっしゃくらぶのため  
7月29日(火)3センターカラオケのため



【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。】