

令和8年10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



輪投げ大会

日時：10月21日(水)～27日(火) 10:00～11:30

13:30～15:00

場所：1階・生活相談室



なんでもやろう会

POINT

日時：10月19日(月) 13:30～14:30

場所：1階・生活相談室

内容：『ミサンガを作ろう!』



第38回三所踊り合流大会

日時：10月28日(水) 10:30～14:00

場所：2階・大広間



健康体操の後にフレイル予防講座を開催します

日時：10月7日(水) 10:00～10:45

POINT

場所：2階・大広間

講師：包括支援センター

内容：フレイル(加齢に伴う心身の衰え)をご存じですか?
フレイル予防の3つの柱(栄養・運動・社会参加)について
分かりやすくお伝えします。



★10月の予定★

日	曜	センター行事 他		サークル 利用
		午前	午後	
1	木		楽レク	カラオケ・陶芸
2	金		午後体操	カラオケ
3	土	カフェ		カラオケ・クラフト・絵手紙
4	日	休 館 日		
5	月	体操休み ふれあい健康教室	カフェ	花の会・輪踊
6	火	カフェ		花の会・マットサークル・陶芸 みもぎ会
7	水	包括フレイル講座 カフェ		スクエアダンス
8	木		楽レク	カラオケ・陶芸
9	金		カフェ	カラオケ
10	土			カラオケ・クラフト・絵手紙・園芸
11	日	休 館 日		
12	月	休 館 日		
13	火		カフェ	花の会・輪踊・陶芸 みもぎ会・スクエアダンス
14	水	カフェ	フリーカラオケ	フラダンス・ひなの会
15	木		楽レク	カラオケ・陶芸
16	金		カフェ	カラオケ
17	土	体操休み		カラオケ・クラフト・絵手紙
18	日	休 館 日		
19	月	カフェ	なんでもやろう会	花の会・輪踊・短歌
20	火	カフェ	ほっこりしょうデー	花の会・陶芸 みもぎ会・マットサークル
21	水		午後体操	スクエアダンス・書道・フラダンス
22	木		楽レク	カラオケ・陶芸
23	金	すみのSOS	映画鑑賞会	カラオケ
24	土			カラオケ・クラフト・絵手紙
25	日	休 館 日		
26	月			花の会・輪踊
27	火			花の会・陶芸 みもぎ会・スクエアダンス
28	水	三所踊り合流大会(体操休み)		
29	木	体組成測定 カフェ	楽レク	カラオケ・陶芸
30	金	体組成測定 カフェ	フリーカラオケ	カラオケ
31	土		カフェ	カラオケ・クラフト・絵手紙

※全開館日

囲碁・将棋・ビリヤード

※当センターは新居浜市在住の60歳以上の方がご利用になれます。
※ご利用時間：8:30～16:30

映画鑑賞会

POINT

日時：10月23日(金) 13:30～15:30

場所：2階・大広間

内容：『免許がない』



フリーカラオケ

POINT

日時：10月14日(金)・30日(水) 13:30～15:30

場所：2階・大広間



楽レクふれあいデー

日時：毎週木曜日 13:30～15:00

場所：1階・生活相談室



ほっこりしょうデー

POINT

日時：10月20日(火) 13:30～15:00

場所：1階・生活相談室



体組成測定

日時：10月29日(木)・30日(金) 10:00～10:30

場所：1階・生活相談室



午後のイキイキ体操【椅子で体操】

POINT

日時：10月2日(金)・21日(水) 13:30～14:30

場所：2階・大広間



健康体操

【月・水・金】と【火・木・土】の2グループに分かれて体操しています。

日時：月曜日～土曜日 9:00～10:00

場所：2階・大広間

10月5日(水)・17日(土)・28日(水)の体操はお休みです。



コミュニティカフェ

時間：10:00～11:30又は13:30～15:00

場所：1階・生活相談室



わくわくポイント

POINT

マークが付いた行事に参加して
ポイントをゲットしよう。
貯まったポイントは、景品と交換できます。

