



福祉センターだより



摂津市立
身体障害者・老人福祉センター
☎566-0062
摂津市鳥飼上5-2-8
☎072-653-1212

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、平成から令和と時代が変わりました。本センターも新しい時代に即した取り組みをとの考えから「男性のための筋トレ&ストレッチ教室」や「エアロバイクの設置」などの事業を実施しました。おかげさまでこれまで利用が少なかった男性も含めて多くの方に新たにセンターを利用していただくことができました。

今年も利用者の皆様との「協働」で、より皆様に愛していただける施設になるよう職員一丸となって頑張っておりますのでよろしくお願いいたします。
所長 登阪 弘



第35回ふれあいの里バスツアー

おかげさまで定員に達しました。

早太郎温泉『山野草の宿 二人静』 一泊二日

日時 : 令和2年1月30日(木)・31日(金)

行先 : 甲信方面(早太郎温泉)

<妻籠宿> <光前寺> <養命酒製造駒ヶ根工場>

<お菓子の里飯田城>

宿泊先 : 山野草の宿 二人静

長野県駒ヶ根市赤穂4-161(Tel.0265-81-8181)

対象者 : センター利用者及びいきいきカレッジ 0B の方

参加費 : 23,000円

1月24日(金)までにセンター受付にてお支払いください

※キャンセルの場合、取消料がかかる場合がございます



★ 今月のつとめ場 ★



1/8 10:00 ~ 12:00
カラオケ教室コラボ



1/15 10:00 ~ 12:00
カラオケ教室コラボ



1/22 10:00 ~ 12:00
うちわ風船バレー



1/29 10:00 ~ 12:00
折り紙



ご参加お待ちしております! ~

冷えの主な原因は、血行不良で、血管の少ない手足や腰の血液量が少なくなると、不快な冷えの症状が現れます。

冬は温かい物を食べて、5大栄養素(炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル)をバランスよくとり、血行を促進させましょう。

食事に注意していても、運動不足などで筋肉量が減ると基礎代謝が落ち、体が温まりにくくなります。ウォーキングやストレッチなどの無理のない運動をつづけて筋力を維持することも大切です。

この機会にエアロバイクを始めてみませんか?講習会をまだ受けてない方は、ぜひ受講してください。

次回の講習会は2月6日(木)です。

収集にご協力ありがとうございます!

★12月分の缶(アルミ・スチール)等の売り上げは 2,788 円でした。





1月の予定表



休館日の

お知らせ

1・2・3・4・5

12・13・19・26日

主催事業の

お知らせ

カラオケ教室&つどい場

8・15日

つどい場

22・29日

健康体操(新規)

9・23日

男性のための筋トレ

&ストレッチ教室

18日

貸館のお知らせ

46期パソコン科OB

8・22日

パソコンあじさい

9・23日

48期パソコン科OB

14・28日

緑クラブ

18日

		主催事業	同好会
1日	水	休	館 日
2日	木	休	館 日
3日	金	休	館 日
4日	土	休	館 日
5日	日	休	館 日
6日	月		え~やろ仲良会②
7日	火		パソコン撫子 いきいきふれあいの会
8日	水	カラオケ教室&つどい場	パソコン 陶芸②
9日	木	健康体操(新規)	健康体操B 陶芸①
10日	金		太極拳
11日	土		え~やろ仲良会① 陶芸②
12日	日	休	館 日
13日	月	成人の日	
14日	火		パソコン44会 書道 いきいきふれあいの会 陶芸①
15日	水	カラオケ教室&つどい場	陶芸②
16日	木		パソコン撫子 健康体操A 健康体操C 陶芸①
17日	金		太極拳
18日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	陶芸②
19日	日	休	館 日
20日	月	手芸ボランティア	え~やろ仲良会②
21日	火		いきいきふれあいの会 陶芸①
22日	水	つどい場(うちわ風船バレー)	パソコン 陶芸②
23日	木	健康体操(新規)	健康体操B 陶芸①
24日	金		太極拳
25日	土		陶芸②
26日	日	休	館 日
27日	月		え~やろ仲良し会①
28日	火		パソコン44会 書道 いきいきふれあいの会 陶芸①
29日	水	つどい場(折り紙)	陶芸②
30日	木	第35回ふれあいの里バスツアー	健康体操A 健康体操C 陶芸①
31日	金	第35回ふれあいの里バスツアー	太極拳



共に歩もう！！ 笑顔で 元気で 協働で