



## 今月のつどい場

10/2 (水) 10:00~12:00  
カラオケ教室コラボ



10/9 (水) 10:00~12:00  
カーリンコンを楽しもう!



10/16(水) 10:00~12:00  
カラオケ教室コラボ



10/23(水) 10:00~12:00  
フグのつるし飾りを作ろう♪



先着45名限定  
※定員に達しました

10/30(水) 10:00~12:00  
お正月飾りを作ろう★



先着40名限定  
※定員に達しました

## インフルエンザワクチン接種開始!

10月~12月末の期間中、65歳以上の方は自己負担金1,500円でインフルエンザワクチンを受ける事が出来ます。例年12月~3月頃に流行のピークを迎えるインフルエンザですが、昨年あたりからから季節問わず流行しています。ワクチン接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかり免疫効果は約5ヶ月間持続します。インフルエンザに感染すると38~40度の発熱と節々の痛み、頭痛など様々な症状を発症します。また肺炎や気管支炎を併発しやすく重症化すると心不全を起こす事もあるため、高齢者にとっては命にかかわる事もあります。ワクチン接種でインフルエンザを完全に防ぐ事は出来ませんが重症化を防ぐ事は出来ます!

ワクチン接種に加え、手洗いうがい換気などを日頃から意識する事が大切です(\*^\_^\*)

福祉センターの活動を知って  
★体験しよう2days★

日時 10月31日(木)・11月1日(金)  
10時~15時

場所 老人福祉センター館内・陶芸室

内容 下記予定表をご覧ください。  
一部のみ掲載しておりますので  
詳しくはチラシをご覧ください。

	10/31(木)	体験内容
午前	パソコンあじさい	エクセルで万年カレンダーを作ろう!
	陶芸同好会	体験陶芸
	健康体操	講師と一緒に体を動かそう!
	エアロバイク	講習会&トレーニング相談会
午前・午後	カラオケ	通信カラオケで自由に歌えます♪
	手芸ボランティア	クラフト体験★
	軽スポーツ	スカットボールにチャレンジ!
午後	スマホ相談会 (30分交代・各6名ずつ)	①1:00~ ②1:40~
		③2:20~

	11/1(金)	体験内容
午前	いきいきカレッジ	美しい日本の歌 秋風コンサート♪
午後	笑顔で体操しよう科	いきいきカレッジの 専門科目を体験しよう!
	パソコン&スマホをもっと知ろう科	●講師と体を動かそう ●スマホを使おう ●ポーセリンペイントに チャレンジ★
	ものづくりを楽しんでみよう科	

収集にご協力ありがとうございます!



★9月分の缶(アルミ・スチール)等の売り上げは6,122円でした。  
※ひびきはばたき園では牛乳パックや小型家電の回収も行っております。



# 10月の予定表

休館日の お知らせ	日	曜	主 催 事 業	同 好 会	
6日・13日・14日 20日・27日	1日	火		パソコンなでしこ いきいきふれあいの会 陶芸①	
	2日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②	
	3日	木	スマホ講座①	健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①	
	4日	金	いきいきカレッジ		
	5日	土		太極拳 陶芸②	
	6日	日			
主催事業の お知らせ	7日	月	手芸ボランティア	さわやかマンデー	
	8日	火		書道 パソコン44会 いきいきふれあいの会 陶芸①	
カラオケ教室①&つどい場 2日・16日	9日	水	つどい場	パソコン同好会 陶芸②	
つどい場 9日・23日・30日	10日	木	男性のための体操教室・健康体操(新規) スマホ講座②	健康体操B 陶芸①	
カラオケ教室② 2日・16日	11日	金	いきいきカレッジ		
健康体操(新規) 10日・24日	12日	土		太極拳 陶芸②	
男性のための筋トレ& ストレッチ教室 19日	13日	日			
男性のための体操教室 10日・24日	14日	月	ス ポ ー ツ の 日		
貸館のお知らせ	15日	火	初心者のためのパソコン教室①	パソコンなでしこ え~やろ仲良会 いきいきふれあいの会 陶芸①	
	16日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②	
	46期パソコン科OB 9日・23日	17日	木	スマホ講座③	健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①
	48期パソコン科OB 8日・22日	18日	金	いきいきカレッジ	
	パソコンあじさい 10日・31日	19日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	太極拳 陶芸②
	カラオケ愛好会 5日・12日・19日・26日	20日	日		
	元気リハビリ教室 3日・10日・17日・24日	21日	月	手芸ボランティア	さわやかマンデー
		22日	火	初心者のためのパソコン教室②	書道 パソコン44会 いきいきふれあいの会 陶芸①
		23日	水	つどい場	パソコン同好会 陶芸②
		24日	木	男性のための体操教室・健康体操(新規)	健康体操B 陶芸①
	25日	金	いきいきカレッジ		
	26日	土		太極拳 陶芸②	
	27日	日			
	28日	月		え~やろ仲良会	
	29日	火	初心者のためのパソコン教室③	陶芸①	
	30日	水	つどい場	陶芸②	
	31日	木	体験しよう2days①	陶芸①	



共に歩もう！！ 笑顔で 元気で 協働で