



今月のつどい場

3/5 (水) 10:00~12:00
カラオケ教室コラボ

3/12(水) 10:00~12:00
ふれあいの里杯！
決めてスカッとボウリング！
さわやか律子さん♪



3/19(水) 10:00~12:00
カラオケ教室コラボ



3/26(水) 10:00~12:00
クイリングのチューリップを
折り紙の額に飾ろう★

老人福祉センター

★公式LINE★

LINE



老人福祉センター公式ラインの
登録はお済ですか？
ホームページ更新情報、講座の募集、
お知らせなどを随時配信しています！
登録がまだの方はQRコードを
読み込んで下さい♪



令和7年度 事業のお知らせ★



スマホ講座



毎回大好評のスマホ講座の開催を来年度も
予定しております！たくさんの方に受講して
頂けるように新規の方を優先させて頂きますが、
定員に満たない場合は再受講可能です◎
(※定員を超えた場合は抽選)
詳細につきましては随時お知らせ致します★

講師 山本 聖也 先生



日程

- ①5月9日・16日・23日 (各金曜日・午後)
- ②7月16日・30日・8月6日 (各水曜日・午前)
- ③9月4日・11日・18日 (各木曜日・午後)
- ④12月1日・15日・22日 (各月曜日・午後)
- ⑤2月13日・20日・27日 (各金曜日・午前)

カラオケ教室

日時 4月2日～翌年3月18日まで
基本第1・3水曜日
【午前クラス】 10:00~12:00
【午後クラス】 12:45~14:45
※どちらかのクラスを選択して下さい

内容 課題曲(各クラスで選曲)の練習・発表

参加費 年間2,000円

対象者 市内在住の60歳以上の方
及び身体の障がいのある方

お申込 4月1日(火)10時より
センター窓口又はお電話にて受付



★2月分の缶(アルミ・スチール)等の売り上げは 3,303円でした。

※ひびきはばたき園では牛乳パックや小型家電(パソコン・スマホなど)の回収も行っております。

つどい場

日時 4月2日より毎週水曜日
10:00~12:00

対象者 市内在住の60歳以上の方なら
どなたでも参加可能!

内容

- ◎第1週 カラオケ教室とのコラボ
- ◎第2週 軽スポーツ・ゲーム・体操
- ◎第3週 カラオケ教室とのコラボ
- ◎第4・5週 クラフト・手芸・体操
- ※第2・4・5週はカラオケもできます♪

参加費 100円(コーヒー&お菓子代として)
※カラオケ教室にご登録の方につきましては
年間2,000円を頂いておりますので
第1・3週に関しては無料です★



健康体操新規クラス

4月10日より基本第2・4木曜日【全23回】
12:45~13:45(4月10日のみ12:30~)

講師 上 眞理子 先生

対象者 市内在住の60歳以上の方
及び身体に障がいのある方
★男性の方も大歓迎★

定員 先着10名

参加費 年間2,000円(初年度1年間のみ)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

お申込 4月1日(火)10時より
センター窓口、又はお電話にて受付



男性のための体操教室

5月22日より基本第2・4木曜日【全20回】
10:30~11:30(5月22日のみ10:15~)

講師 上 眞理子 先生

木曜日クラス

対象者 市内在住の男性で60歳以上の方
及び身体に障がいのある方

定員 先着10名

参加費 年間2,000円(初年度1年間のみ)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

お申込 4月1日(火)10時より
センター窓口、又はお電話にて受付



男性のための筋トレ & ストレッチ教室

土曜日クラス

5月17日より基本第1・3土曜日【全20回】
9:00~10:20(5月17日のみ8:50~)

講師 上村 輝美 先生

対象者 市内在住の男性で60歳以上の方
及び身体に障がいのある方

定員 先着10名

参加費 年間2,000円(初年度1年間のみ)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

お申込 4月1日(火)10時より
センター窓口、又はお電話にて受付





第36回 ふれあいの里バスツアー



2月6日・7日に約5年ぶりとなるバスツアーが催行されました！

総勢34名で淡路・鳴門の名所を巡りました★

1日目は明石海峡大橋、酒造、うずの丘を観光し、
早めにホテルにチェックイン！温泉で疲れを癒し、
美味しい夕食を頂きました♪夜は各自お部屋で
ゆったり過ごされたようです🐱

2日目は鳴門市ドイツ館、大麻比古神社、大谷焼窯元を
訪れました★お土産を買ったり、写真を撮ったり、
皆さんと楽しい2日間を過ごすことができ、
職員にとっても良い思い出となりました😊
参加して下さいました皆さん本当にありがとうございました！



★センターをご利用の皆様へご協力とお願い★

◎お車での来館について

①駐車スペースには限りがございますので
車が多い日はセンターの建物に沿って斜めに駐車して下さい。



②お車の鍵は事務所へお預け下さい。
職員がお車を移動する場合がございます。
また、里内での事故につきましては責任を負いかねますのでご了承下さい。

★自転車で来館の方は、センター玄関横の駐輪スペースをご利用下さい。
★ご利用後は必ず消毒、清掃、戸締り、エアコンや照明のOFFをお願いします。
※ご利用後の清掃を含めた片付けがなされていない事が続いた場合は
今後のご利用をお断りする場合がございます。



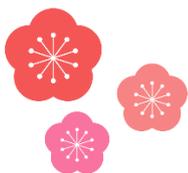
★ゴミの持ち帰りにご協力下さい。
★開館時間は8時45分となっておりますので、早すぎる来館はご遠慮下さい。





3月の予定表

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



共に歩もう！！ 笑顔で 元気で 協働で