

令和7年

12月号



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

今月のつどい場

12/3 (水) 10:00~12:00
カラオケ教室コラボ



12/10(水) 10:00~12:00
バルーンアートにチャレンジ!



雪だるま&ピカチュウを
作ります★

12/17(水) 10:00~12:00
カラオケ教室コラボ

12/24(水) 10:00~12:00
祝箸袋を作ろう♪



ボンド・ハサミ・お手拭き
ご持参下さい!



作品展開催のお知らせ

◆◇展示期間◆◇

令和8年2月16日(月)~3月6日(金)正午まで

◆◇場 所◆◇

老人福祉センター1階相談室・廊下

収集にご協力ありがとうございます!

★11月分の缶(アルミ・スチール)等の売り上げは 6,006 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。

★バスツアー計画中★

令和8年2月に『ふれあいの里バスツアー』
を実施できるように現在計画中です!
一泊二日で楽しい時間を過ごして頂けるように
計画を進めております! 日程、行き先など
詳細が決まり次第お知らせ致しますので
もうしばらくお待ち下さい♡



ヒートショックにご注意ください!

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管
の疾患が起こる事を【ヒートショック】といいます。
血圧の乱高下によって脳内出血や大動脈解離、
心筋梗塞、脳梗塞が起こりやすいそうです。
11月~2月までの時期がヒートショックの好発期
です。予防のポイントは血圧が乱高下しないよう
にする事が大切ですので暖かいリビングから
脱衣所に移動した際の温度変化を軽減する
ために脱衣所を温めておく。そして飲酒後の
入浴は避け、お湯の温度は38~40℃にする事
がいいとされています。寒いトイレも危険です
ので暖房器具を設置する事をお勧めします!



年末年始の休館について

12月28日(日)~1月5日(月)

上記期間中は年末年始のため
休館させていただきます。

★1月6日(火)より開館致します★



12月の予定表

休館日のお知らせ

7日・14日・21日
28日・29日・30日・31日

主催事業の お知らせ

カラオケ教室①&つどい場
3日・17日

つどい場
10日・24日

カラオケ教室②
3日・17日

健康体操(新規)
11日・25日

男性のための筋トレ&
ストレッチ教室
6日・20日

男性のための体操教室
11日・25日

貸館のお知らせ

48期パソコン科OB
9日・23日

46期パソコン科OB
10日・17日

パソコンあじさい
11日・25日

カラオケ愛好会
6日・13日・20日・27日

元気リハビリ教室
4日・11日・18日・25日

日	曜	主 催 事 業	同 好 会
1日	月	手芸ボランティア・スマホ講座①	さわやかマンデー
2日	火		パソコンなでしこ いきいきふれあいの会 陶芸①
3日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②
4日	木		健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①
5日	金	いきいきカレッジ	
6日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	太極拳 陶芸②
7日	日		
8日	月	手芸ボランティア	え~やろ仲良会
9日	火		書道 いきいきふれあいの会 パソコン44会 陶芸①
10日	水	つどい場	パソコンSOS 陶芸②
11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
12日	金	いきいきカレッジ閉講式	
13日	土		太極拳 陶芸②
14日	日		
15日	月	スマホ講座②	さわやかマンデー
16日	火		パソコンなでしこ いきいきふれあいの会 陶芸①
17日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②
18日	木		健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①
19日	金		
20日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	書道 太極拳 陶芸②
21日	日		
22日	月	スマホ講座③	え~やろ仲良会
23日	火		いきいきふれあいの会 パソコン44会
24日	水	つどい場	
25日	木	男性のための体操教室・健康体操(新規)	健康体操B
26日	金		
27日	土		太極拳
28日	日	休館日(年末年始)1月5日(月)まで	
29日	月		
30日	火		
31日	水		



共に歩もう！！

笑顔で

元気で

協働で

