



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♪



今月のつどい場

- 3/4(水) 10:00～12:00
カラオケ教室コラボ
- 3/11(水) 10:00～12:00
ふれあいの里杯！モルック大会！
- 3/18(水) 10:00～12:00
カラオケ教室コラボ
- 3/25(水) 10:00～12:00
筆ペンで書いてみよう★



筆ペンをご持参下さい！
色を塗りたい方は
色鉛筆・クレヨンなどもご持参下さい♪

令和8年度
事業のお知らせ

つどい場

- 日時 4月1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。

カラオケ教室

- 日時 4月1日～翌年3月17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
及び身体に障がいのある方

- お申込 4月1日(水)10時より
センター窓口又はお電話にて受付



見学も大歓迎♪

★2月分の缶(アルミ・スチール)等の売り上げは 5,965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。

男性のための体操教室

5月14日から基本第2・4木曜日【全20回】
10:30～11:30（5月14日のみ10:15～）

木曜日クラス

講師 上 真理子 先生 



対象者 市内在住の60歳以上の男性
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(水)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

5月16日から基本第1・3土曜日【全20回】
9:00～10:20（5月16日のみ8:50～）

土曜日クラス

講師 上村 輝美 先生 

対象者 市内在住の60歳以上の男性
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(水)10時より
センター窓口、又はお電話にて受付



健康体操新規クラス

4月7日から基本第1・3火曜日【全20回】
11:15～12:15

火曜日
にお引越し!

講師 上 真理子 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(水)10時より
センター窓口、又はお電話にて受付

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7日・14日・21日(各木曜日・午後)
- ②6月22日・29日・7月6日(各月曜日・午前)
- ③10月13日・20日・27日(各火曜日・午後)
- ④2月12日・19日・26日(各金曜日・午前)



第37回 ふれあいの里バスツアー

2月5日・6日にバスツアーが催行され、総勢28名で三重県の津・伊勢方面に行って来ました！

1日目は香良州歴史資料館、香良洲神社を観光し、浜島温泉『鯨望荘』に宿泊しました。

温泉で旅の疲れを癒し、美味しい夕食を頂きました✦

2日目は伊勢志摩サミット記念館、賓日館を訪れました。

お天気が良く暖かかったのでゆっくり歩いて散策したりお土産を買ったり、皆さんと楽しい2日間を過ごす事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★

◎お車でのご来館について

- 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、敷地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・バイクで来館の方は、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

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



共に歩もう！！ 笑顔で 元気で 協働で