



今月のつどい場

10/7 (水) 10:00～12:00
カラオケ教室コラボ10/14(水) 10:00～12:00 
カーリンコンを楽しもう！10/21(水) 10:00～12:00
カラオケ教室コラボ10/28(水) 10:00～12:00
クラフトバンドで
リースを作ろう★ ハサミ・ボンド・お手拭き
ご持参下さい！

インフルエンザワクチン接種開始！

令和8年10月1日～翌年1月31日の期間中
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できます。
インフルエンザに感染すると高齢者や基礎疾患
のある方は重症化しやすく、毎年約1万人が死亡
していると推計されます。特に65歳以上は重症化
リスクが高く、肺炎や心不全の引き金になる事が
あります。ワクチン接種で完全に予防する事は
できませんが、重症化リスクを減らすことはでき
ます。ワクチン接種後、抗体がつくまでに2週間
程度かかるため、流行前の接種をお勧めします！
ワクチン接種だけでなく免疫力を上げる事も重要
です！適度な運動、バランスの良い食事、睡眠、
身体を温めるなども効果的です★★

福祉センターの活動を知って
★体験しよう2days★日 時 10月29日(木)・30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。

	10/29 (木)	体験内容
午前	パソコンあじさい	バースデーカードを 作ろう♪
	陶芸同好会	体験陶芸
	書道悠墨会	毛筆で書くオリジナル うちわ作り
	健康体操	フォークダンスを 楽しもうパート①
午前・午後	手芸ボランティア	クラフト体験★
午後	太極拳	太極拳にチャレンジ！
	スマホ相談会 (30分交代・各3名ずつ)	①13:00～ ②13:40～ ③14:20～

	10/30(金)	体験内容
午前	いきいきカレッジ	ボーカルユニットによる 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！
	スマホ＆パソコンを もっと知ろう科	●椅子に座ってちょこっと ダンス＆ストレッチ ●スマホで年賀状作り ●大阪欄間の技法を使って 便利板作り
	ものづくりを 楽しんでみよう科	



★9月分の缶(アルミ・スチール)等の売り上げは7,227円でした。

※ひびきはばたき園では牛乳パックや小型家電(スマホ・パソコンなど)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

4日・11日・12日
18日・25日

主催事業の お知らせ

カラオケ教室①&つどい場

7日・21日

つどい場

14日・28日

カラオケ教室②

7日・21日

健康体操(新規)

6日・20日

男性のための筋トレ&
ストレッチ教室

3日・17日

男性のための体操教室

8日・22日

貸館のお知らせ

48期パソコン科OB

13日・27日

46期パソコン科OB

14日

パソコンあじさい

8日・29日

カラオケ愛好会

3日・10日・17日

24日・31日

元気リハビリ教室

1日・8日・15日・22日

日	曜	主 催 事 業	同 好 会
1日	木		健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①
2日	金	いきいきカレッジ	
3日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	太極拳 陶芸②
4日	日		
5日	月	手芸ボランティア	さわやかマンデー
6日	火	健康体操新規	パソコンなでしこ いきいきふれあいの会 陶芸①
7日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②
8日	木	男性のための体操教室	健康体操B 健康体操E 陶芸①
9日	金	いきいきカレッジ	
10日	土		太極拳 陶芸②
11日	日		
12日	月	ス ポ ー ツ の 日	
13日	火	スマホ講座①	え～やろ仲良会 書道 いきいきふれあいの会 パソコン44会 陶芸①
14日	水	つどい場	パソコンSOS教室 陶芸②
15日	木		健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①
16日	金	いきいきカレッジ	
17日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	太極拳 陶芸②
18日	日		
19日	月	手芸ボランティア	さわやかマンデー
20日	火	健康体操新規・スマホ講座②	パソコンなでしこ いきいきふれあいの会 陶芸①
21日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②
22日	木	男性のための体操教室	健康体操B 健康体操E 陶芸①
23日	金	いきいきカレッジ	
24日	土		太極拳 陶芸②
25日	日		
26日	月		え～やろ仲良会
27日	火	スマホ講座③	書道 いきいきふれあいの会 パソコン44会 陶芸①
28日	水	つどい場	パソコンSOS教室 陶芸②
29日	木	体験2days①	陶芸①
30日	金	体験2days②・いきいきカレッジ	
31日	土		陶芸②



共に歩もう！！ 笑顔で 元気で 協働で