

センターだより

センターの毎日

9:30 開館

10:30 体操・カラオケ

10:45~15:00 入浴 (木曜日を除く)

16:00 閉館

蓮田市立老人福祉センター 電話 769-1455
〒349-0114 蓮田市蓮田4-236

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 1 健康体操 吹矢Am、Pm	2 華道・民踊 吹矢Am、Pm	3 水彩・民踊 吹矢Am、Pm	4 入浴休み ダンス・吹矢Am	5 健康相談 消費生活 出前講座 書道	6 吹矢Am、Pm	
7 休館日	8 カラオケA	9 心の健康体操 スポーツ吹矢 民踊・吹矢Am、Pm	10 水彩・民踊 カラオケB	11 入浴休み 健康体操 着付・民謡 吹矢Pm	12 健康相談 書道・吹矢Pm	13 臨時休館日
14 休館日	15 健康体操 吹矢Am、Pm	16 心の健康体操 民踊・吹矢Am、Pm	17 水彩・民踊 吹矢Am、Pm	18 入浴休み ダンス・着付	19 書道・吹矢Pm	20 吹矢Am、Pm
21 休館日	22 カラオケA	23  休館日 天皇誕生日	24 俳句・民踊 吹矢Am、Pm	25 入浴休み 健康体操 ダンス・民謡 吹矢Am	26 カラオケB・華道	27 【輪投げと ビンゴ大会】 【民謡と三味線の 集い】

今年の出来事 4/1消費税8%。8/20広島 土砂災害。9/27 御嶽山噴火。10/7ノーベル物理学賞日本3氏決定。11/10 高倉健さん逝去。11/18消費増税先送り。12/14総選挙。

今年は6ヶ月間の耐震工事休館を経て、4月にオープンしました。皆様と共に日々元気に過ごし、事故も無く越年できること深く感謝申し上げます。

消費生活出前講座

12月5日(金) 13:00~15:00

「今度はあなたが狙われる カモ!？」

まだまだ被害報道が、後を絶ちません。あの手・この手と、巧妙にだまされ、よく大金が用意できると感心します。もしわが身に降りかかったら非常に悔しいでしょう。この講座を聞いてだまされないように心がけましょう。
 講師:消費生活相談員 島田真子氏
 消費生活モニターによる消費者啓発劇上演

【心の健康体操】

「注目集まる マインドフルネス」と、NHKニュース おはよう日本で放送されました。マインドフルネスとは 不安・ストレスを解消するための心理療法です。
 呼吸に意識を向けながら、目の前の物・音・風・香りなどを感じることを継続することにより、心が穏やかになると言われます。当センターでは、8年前より、心の健康体操として、呼吸法・歌いながら体を動かすフリフリグッパ体操・複数の動作を組み合わせて考えながら行こなう脳トレーニングを、皆で笑いながら楽しく行っています。間違えてもそれに気がつくことが大切と指導頂きます。
 毎月第2・4火曜日 午後1時より1時45分まで
 講師 大田健次郎(日本マインドフルネス精神療法協会代表)ご夫妻により実施しています。
 ぜひ多くの方々のご参加をお待ちしています。

輪投げ・ビンゴ大会

センター、一年の総締めくくりは恒例の輪投げ・ビンゴ大会。皆様と共に元気に年越しをしましょう。
 12月27日(土) 10:20~
 当日ご来館された方、全員で参加しましょう。
 受付は当日、開始時までです。

民謡と三味線の集い

12月27日(土)午後1:30~3:00
 輪投げ・ビンゴ大会のあとは【民謡と三味線の集い】を、お楽しみください。

- 健康体操 12月1日(月)・11日(木)・15日(月)・25日(木) 13:30~15:00
- 心の健康体操 12月9日(火)・16日(火) 13:00~13:45
- 健康相談 12月5日(金)・12日(金) 10:30~12:00

☆臨時休館 12月13日(土)のお知らせ

衆議院議員総選挙の投票所として、12月14日(日)使用することになりました。
 つきましては12月13日(土)は準備の為、臨時休館になります。巡回送迎バスも臨時運休になります。間違いのないようお願いいたします。

☆年末年始休館

12月28日(日)~1月4日(日)

