

# かりん便り 12月号



発行：高津老人福祉・地域交流センター  
〒213-0013 高津区末長 3-24-4  
電話 044(853)1722  
FAX 044(853)1729  
令和元年12月1日発行

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。  
平成から令和へと時代も変わり、瞬く間に1年が過ぎようとしています。今年も残すところ、あと僅かとなりましたが、慌ただししい師走、体調管理には十分に気を付けて、元気に過ごしましょう。

## <歌と踊りの発表会> お知らせ

【開催日】令和2年2月5日  
【時間】 10:00~15:00  
(12:00~13:00 昼休憩)

### 参加者募集!!

【カラオケと個人踊り】  
〈受付締め切り〉 12/16 (月)  
〈抽選日〉 12/23 (月) 13:30~

出演者と順番を公開抽選と致します。

全ての演目が終了後、ゲストからの歌のプレゼントと恒例の「じゃんけん大会」があります。外れても残念賞がありますので是非、最後までご観覧下さい。

※ 今年度より「演芸大会」の名称は「歌と踊りの発表会」に変更となりました。



— 昨年の様子 —

司会には特別  
ゲストをお呼び  
しております。  
乞うご期待!!

## <秋のウォーキング> 無事終了!!

10月31日(木)に秋のウォーキングが行われました。当日は秋晴れの下、25名の方々が参加され、松陰神社・豪徳寺周辺の散策を楽しみました。



## 医師による健康相談

精神科 12月10日(火)・24日(火)  
内科 12月13日(金)・27日(金)  
各日、13:30~ 予約制

健康に関する事、  
お気軽にご相談下さい。



## 年末年始のお知らせ

【入浴】年内は12月27日(金)まで  
年始は1月6日(月)からとなります。

【カラオケ】年内は12月26日(木)まで  
年始は1月6日(月)からとなります。

令和元年12月29日~令和2年1月3日まで  
休館となります。

新年は、1月4日(土)より開館致します。



## 生活相談 (月曜・水曜・木曜)

毎週、生活相談員による相談業務を  
9:00~16:00に行っています。  
日々の生活の中で感じる不安・疑問等  
些細な事でも構いません。

ご相談 ご希望の方は

お気軽にお声掛け下さい。





# 12月予定表



月	火	水	木	金	土	日	
						1 休み	
2 生活相談日 🎤🎵 健康フェア 3B体操	3 🎤🎵 脳トレ!足腰⑨	4 生活相談日 コーラス⑧ 太極拳⑦	5 生活相談日 🎤🎵 糖尿病 よもやま話 スタバ相談	6 🎤🎵 すえなが 介護予防教室 ズンバゴールド⑥	7	8 休み	
9 生活相談日 🎤🎵	10 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">精神</span> 貸室抽選会 🎤🎵 脳トレ!足腰⑩	11 生活相談日 コーラス⑨	12 生活相談日 🎤🎵 スタバ相談 フラワー⑤	13 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">内科</span> 🎤🎵 料理③ 古典文学⑥	14	15 休み	
16 生活相談日 🎤🎵	17 🎤🎵 脳トレ!足腰⑪	18 生活相談日 コーラス⑩ 太極拳⑧	19 生活相談日 🎤🎵 スタバ相談	20 🎤🎵 ズンバゴールド⑦ 和菓子③	21	22 休み	
23 生活相談日 🎤🎵	24 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">精神</span> 🎤🎵 脳トレ!足腰⑫	25 生活相談日 太極拳⑨	26 生活相談日 🎤🎵 スタバ相談	27 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">内科</span> 🎤🎵 古典文学⑦	28	29 休み	
30 休み	31 休み	<b>年末年始休館日</b> <b>12/29(日)～1/3(金)</b> <b>1/4(土)から開館いたします。</b> ※お風呂の年内最終日は12/27(金)、年始は 1/6(月)よりスタートします。					

🎵お風呂…11時～14時(受付:10時30分～13時30分) スタバ相談…木曜日13時～16時 予約制

🎤カラオケ…月・火・木(13時～16時) 踊り…月・火(9時～12時) 金(13時)