

かりん便り 4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2年4月1日発行

木々もすっかり芽吹き、新緑の葉が茂る季節となりました。咲き始める花が街中や庭先を彩り道行く人達の目を楽しませてくれるでしょう。花の美しさに目を奪われながら春の訪れを感じるこの時季、散策して気分転換を図ってみては如何でしょうか？

【令和2年度 前期講座】開講

2月にお申込み頂いた令和2年度前期講座が、始まります。合格された方は、講座開講日に持ち物等を確認の上、ご参加下さい。

尚、この度の新型コロナウイルスの拡大に伴い、講座開始時期が変更される場合には改めて、ご連絡致します。



令和2年度 春のウォーキング

長津田十景めぐり 5月27日(水)

JR南武線武蔵溝ノ口駅改札前9:00集合

雨天時 6月3日(水)に延期

申込み：5月13日(水)から
先着20名となります。

参加費50円を持参の上、ご本人が直接来所にて、お申し込みください。



手指の消毒・うがいの励行

新型コロナウイルス他、感染症予防のため当面の間、入館時の手指の消毒・手洗いうがいの励行にご協力下さい。



来館者及び関係者の健康と安全の為、皆様のご協力をお願い致します。



喫煙所撤去・実施

3月31日(火)をもち、喫煙所を撤去しました。4月からは館内及び、敷地内完全に禁煙となりました。皆様のご協力をお願い致します。

No Smoking



免疫力を高めるために

- ・バランスの良い食事
 - ・十分な睡眠(早寝・早起き)
 - ・ウォーキングなど適度な運動
 - ・よく笑い、リラックスして過ごす
- 規則正しい生活を心がけましょう！



団体登録更新について

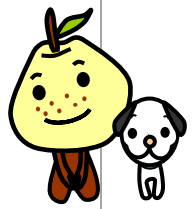
3月に更新手続きを済ませた団体の方々は、4月に窓口で新しい団体登録証と交換となります。古い登録証も必ず、忘れずにお持ち下さい。





4月予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 生活相談	2 生活相談 スタパ相談	3 🎧	4
5 休館日	6 生活相談 🎧	7 🎧	8 生活相談	9 生活相談 スタパ相談	10 🎧 内科	11
12 休館日	13 生活相談 🎧 🎧	14 精神 🎧 🎧 貸室抽選会	15 生活相談	16 生活相談 🎧 🎧 スタパ相談 英会話① ピラティス① 男性料理①	17 🎧 🎧	18
19 休館日	20 生活相談 🎧 🎧 ボールペン①	21 🎧 🎧 🎧 脳トレ①	22 生活相談 パッチワーク①	23 生活相談 🎧 🎧 英会話① ピラティス②	24 🎧 🎧 内科	25
26 休館日	27 🎧 🎧 🎧	28 精神 🎧 🎧 🎧 脳トレ② パン①	29 昭和の日 休館日	30 生活相談 🎧 🎧 スタパ相談		

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため講座については延期、お風呂・カラオケ・囲碁将棋については、引き続き中止になる場合がありますのでご了承ください。

🎧お風呂…月・火・木・金 11時～14時（受付：10時30分～13時30分）

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

医師による健康相談

精神科 火曜日 4/14・28

内科 金曜日 4/10・24

13:30～ 予約制

健康に関することなどお気軽にご相談ください。（日時は医師の都合により変更があります）

生活相談(月・水・木)

9:00～16:00

日常生活の中での不安、疑問

など些細なことでも

お気軽にご相談ください。

生活相談員が対応します。

ス・タ・パ相談(木曜日)

13:00～16:00 1人30分

申込みは直接来所・先着予約制

お使いのスマートフォン・タブレ

ット・パソコンをご持参ください。

詳しくは、「ス・タ・パ相談の

ご案内」をご覧ください。