

# かりん便り 10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3年10月1日発行

## 敬老のつどい 開催しました!!

令和3年9月15日(水)敬老のつどいを開催しました。当日は感染対策に十分留意して参加して頂きました。当センターの講座講師による太極拳演舞やフラダンスショーを堪能し、洗足学園音楽大学の学生による弦楽器演奏では懐かしい曲に「思わず口ずさみたくなった」という声も頂き、楽しい時間を過ごしました。



## 秋のウォーキング 参加者募集

江川せせらぎ遊歩道～井田山市民健康の森

11月2日(火) 9:30～12:00

＜集合＞高津老人福祉地域交流センター(9:00)  
＜対象＞市内在住60歳以上・介助なしで歩行可能な方(事前健康チェックあり)  
詳細はチラシを参照ください。

＜定員＞12名

＜費用＞保険資料代(50円)

＜申込み＞10月18日(月)9:00～

※電話による申込みのみで、先着順となります。

☎ 044-853-1722



## お気軽ふらっと体操教室

令和3年10月19日(火) 14:00～15:30

＜受付＞13:30～

＜定員＞20名(市内在住・先着順)

＜持ち物＞飲み物・タオル・動きやすい服装

＜体操指導＞ヘルスパートナー高津

楽しく無理せずに行える体操です。  
是非、ご参加ください。

※ 看護師による健康相談も行います。  
定員を超えた場合は、受付を終了させていただきます。



## ＜ギャラリー壁面作品＞

来館の際は是非ご覧ください。

### 【秋の味覚】

高津区上作延にある障害者施設「あかしあ園」の皆さんが制作した「秋の味覚」が当館のギャラリーを彩っています。



### 【キルトのベットカバー】

当館利用者の方の作品です。  
一つ一つの小さな作品に込められた思いを紡いで、大きなパッチワークに仕上げられた布と針と糸が織りなす製作期間7カ月の素敵な作品です。



行事等はコロナ感染拡大状況により中止又は延期させて頂く場合がありますので、ご了承ください。



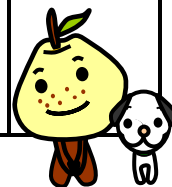
# 10月予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1 踊 フラダンス① お風呂	2
3 休館日	4 生活相談 太極拳① お風呂	5 アロマ① お風呂	6 ボッチャ大会 生活相談	7 スタパ相談 生活相談 ピラティス A① ゆったり A① お風呂	8 踊 内科相談 背骨調整① お風呂	9
10 休館日	11 精神科相談 生活相談 お風呂	12 貸室抽選会 脳トレ② 姿勢痛み② お風呂	13 生活相談 ボールペン字②	14 スタパ相談 生活相談 ピラティス B① ゆったり B① 色鉛筆① お風呂	15 踊 フラダンス② お風呂	16
17 休館日	18 秋のウォーキング 申込日 生活相談 太極拳② お風呂	19 お気軽ふらっと 体操教室 アロマ② お風呂	20 生活相談	21 スタパ相談 生活相談 ピラティス A② ゆったり A② お風呂	22 踊 内科相談 背骨調整② お風呂	23
24 休館日	25 精神科相談 生活相談 お風呂	26 脳トレ③ 姿勢痛み③ お風呂	27 生活相談 ボールペン字③	28 スタパ相談 生活相談 ピラティス B② ゆったり B② 色鉛筆② お風呂	29 踊 フラダンス③ お風呂	30

お風呂…月・火・木・金 11時～14時30分（受付：10時30分～14時）

踊り…金（9時～16時）



## 医師による健康相談(予約制)

精神科 第2・4月曜10時～  
内科 第2・4金曜13時半～  
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。

生活相談員が状況に応じ行政機  
関など関係機関をご案内します。

## ス・タ・パ相談(木曜日)

13:00～16:00 1人30分

申込みは電話または直接来所・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。