

# 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4年4月1日発行



## 第2回健康フェア

## 健康寿命を延ばす食生活



令和4年3月9日（水）当館ABCホールに於いて開催しました。  
当日は45の方が参加され、井田病院管理栄養士 亀山亜希夫 講師の話を熱心に聞き入っていました。参加者からは「若い時は過栄養によるメタボに注意し年齢を重ねたらフレイル低栄養予防が大事だと知った。」「老夫婦だけの生活では食品ロスに気を付けて栄養をバランスよくとっていきたい。」「具たくさん味噌汁は早速作ってみたい。」など皆さん興味のある内容で受講して良かったとの声を頂きました。



## お気軽ふらっと体操教室

令和4年4月19日（火）14：00～15：30

< 受付 > 13：30～ ABホール

< 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  
室内用運動靴

< 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。



※ 定員を超えた場合は入場制限させて頂きます。

## 入浴時間の変更について

令和4年4月1日（金）より入浴時間  
が変更となります。お間違えの無いよう  
ご利用下さい。

< 入浴時間 > 11：00～14：00

< 受付時間 > 10：30～13：30



※入浴時間は1人30分でお願いします。

## ス・タ・パ相談の変更について

木曜日に開催されているス・タ・パ相談  
が4月より1日3枠、相談時間が1人45分  
に変更となります。

希望相談日の週の月曜日  
（休日の場合は翌日火曜日）  
から本人が電話又は来所で  
申し込み下さい。  
月2回まで先着順の予約が  
できます。



## 団体登録証が新しくなりました

3月31日までに更新手続きをした団  
体の方は、4月以降は新しい登録証とな  
ります。旧登録証（黄色）と新登録証  
（ピンク色）を受付で  
交換交付します。  
初回活動日に旧登録証  
を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 🚫 🏨	2
3 休館日	4 生活相談 🏨	5 春のウォーキング	6 ヨガ① ボールペン字① 生活相談	7 スタバ相談 生活相談 🏨	8 ウォーキング振替日 フラダンス① 内科相談 🚫 🏨	9
10 休館日	11 太極拳① 折り紙① 精神科相談 生活相談 🏨	12 貸室抽選会 フレイル予防① 姿勢・ゆがみ① 生活相談	13 生活相談	14 スタバ相談 ピラティス① ゆったり① 生活相談 🏨	15 フラダンス② 🚫 🏨	16
17 休館日	18 生活相談 🏨	19 お気軽ふらっと 体操教室 生活相談	20 ヨガ② ボールペン字② 生活相談	21 スタバ相談 生活相談 🏨	22 古典文学講座① 内科相談 🚫 🏨	23
24 休館日	25 太極拳② 折り紙② 精神科相談 生活相談 🏨	26 フレイル予防② 姿勢・ゆがみ② 生活相談	27 ポッチャステップ アップ教室① 生活相談	28 スタバ相談 ピラティス② ゆったり② 生活相談 🏨	29 休館日 (昭和の日)	30 

🏨お風呂…月・火・木・金 11時～14時(受付:10時30分～13時30分) 踊り…金(9時～16時)

※4月より、お風呂の受付・入浴時間が変更になりましたのでご注意ください。

### 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45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。