

かりん便り 3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3月1日発行

お気軽ふらっと体操教室

令和4年3月15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入場制限させて頂きます。

【令和4年度前期講座】<全12講座> ご応募ありがとうございました。

2月にお申込み頂いた令和4年度前期講座の受講については、**3月7日(月)に発送の受講可否決定ハガキ**で確認して下さい。4月6日より順次講座が始まりますので、受講される方は時間や持ち物等を確認のうえ、講座開講日にご参加下さい。



春のウォーキング 参加者募集 うららかな日差しの桜並木を歩こう!

令和4年4月5日(火) 9:00~12:00

雨天延期 4月8日(金)

<集合> 高津老人福祉センター(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> 14名

<費用> 保険資料代(50円)

<申込み> 3月17日(木) 9:00~

電話または来所・先着順

<持ち物> 飲み物・タオル・交通費・帽子

ポッチャステップアップ教室

よりポッチャを楽しくプレーするために指導を受けてみませんか?

令和4年4月27日(水)・7月6日(水)

10月19日(水) 全3回

13:30~15:00

<定員> 27名(市内在住60歳以上)

<持ち物> 室内用運動靴・飲み物

<会場> 高津老人福祉・地域交流センター

<申込み> 3月28日(月) 9:00~

電話または来所・先着順

※ 3回とも参加できる方に限ります。



団体登録更新手続きについて

現在ご利用の「団体登録証」は**令和4年3月31日迄**の有効期限となります。

4月以降も団体利用される場合は**更新手続き**が必要です。

3月31日(木)迄に必ず手続きして下さい。



3月26日(土) 休館のお知らせ

館内定期清掃の為、**全館終日休館**となります。ご不便をお掛け致しますが、ご理解とご協力を頂きますよう、宜しくお願い致します。



講座及びイベント等は、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。



3月予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1 お風呂	2 生活相談	3 スタパ相談 ピラティスA⑩ 生活相談	4 内科相談 お風呂	5
6 休館日	7 生活相談	8 貸室抽選会 脳トレ⑫ お風呂	9 健康フェア 生活相談	10 スタパ相談 生活相談	11 内科相談 お風呂	12
13 休館日	14 精神科相談 前期講座二次募集 スタート 生活相談	15 お気軽ふらっと 体操教室 お風呂	16 生活相談	17 スタパ相談 春のウォーキング 申込開始 生活相談	18 お風呂	19
20 休館日	21 休館日 (春分の日)	22 お風呂	23 生活相談	24 生活相談	25 内科相談 お風呂	26 休館日 (全館清掃)
27 休館日	28 精神科相談 ポッチャステップ アップ教室申込開始 生活相談	29 お風呂	30 生活相談	31 スタパ相談 生活相談		

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。