かりん便り

9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６年９月１日発行

お気軽ふらっと体操教室

９月１７日（火）14：00～15：30

＜ 受　付 ＞　13：30～13：45（抽選券配布）
＜ 定　員 ＞　４５名（市内在住）
定員を超えた場合は 13：45 抽選
抽選漏れの方は次月優先参加券配布
＜持ち物 ＞　飲み物・タオル・室内用運動靴
動きやすい服装
＜ 体操指導 ＞　体操ボランティア
※楽しく無理せずに行える体操です。是非、ご参加ください。

敬老のつどい

９月 26 日(木)13:30～15:30(開場 13:00)

沖縄三線・箏・ヴァイオリンの演奏をお楽しみください。

＜ 出演者 ＞　笑れ福い一座(沖縄三線・踊り他)
川田　健太(箏)
三谷　月菜(ヴァイオリン)
＜ 定　員 ＞　80名（川崎市内在住 60 歳以上）
＜ 申込み ＞　9月17日(火)9:00 より、来所か電話にてお申込み下さい。(先着順)
＜ 持ち物 ＞　室内履き(スリッパ可)

また、今まで施設を良くご存知でない利用者様向けに「センター説明・見学会」を同時開催いたします。
ぜひ敬老のつどいと合わせてご参加ください。(12:30 から 13:00 まで。)

引続き熱中症に注意しましょう!!

熱中症警戒アラートが発表されている日は外出を控え、室内ではエアコンを使用する等の熱中症予防の行動が重要になります。

外出の際は涼しい服装・日傘帽子などを着用し体調に不安のある時は外出を控えましょう。

家の中でも熱中症の危険がありますので、こまめに水分補給・塩分補給をして、冷房を活用するなど体温調節に努めてください。

第１回健康フェア　フレイル・介護予防

「姿勢と歩行の大切さを理学療法士に学ぶ」

10 月 17 日(木)13:00～16:00
①　骨健康度測定 13:00～14:20
＜定員＞　20 名
②　フレイル・介護予防 14:30～16:00
＜定員＞　50 名
＜対　象＞　市内在住 60 歳以上の方
＜持ち物＞　筆記用具・室内履き(ｽﾘｯﾊﾟ可)飲み物
＜その他＞　骨健康度測定と合わせて田辺薬局(株)薬剤師・管理栄養士による相談ｺｰﾅｰを開設しています。(事前予約１人 30 分)
＜申込み＞　９月 24 日(火)9 時～　電話又は来所(先着順)

９月開館日・休館日のお知らせ

１６日（月）敬老の日は開館します。
７日（土）定期清掃、２３日（月）秋分の日の振替休日のため、休館となります。

休館日をご確認の上、ご利用頂きますようお願いいたします。

ゴーヤの収穫しました!!

植栽ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ「エンゼルランプの会」さんから今年も寄付をして頂いたゴーヤがたくさん実りました。
今年の暑さにも負けずに育った新鮮なゴーヤ、ありがたく収穫し希望者にお分けし、喜んでいただきました。

★★★