

苦小牧市 高齢者福祉センターだより

2024年
5月号



所在地：苦小牧市本幸町1丁目2番21号
電話：34-5897 FAX：34-5899
休館日：年末年始休日（12月29日～1月3日）
時間：9：00～17：00まで

5月 教室・講座のご案内

区分	開催日		定員	時間	会場
軽体操教室	6(月)	20(月)	50	13:00～15:00	集会室
実用習字教室	※22(水)	27(月)	40	10:00～12:00	集会室
大正琴教室	6(月)	20(月)	なし	10:00～12:00	集会室
社交ダンス教室	7(火)	21(火)	なし	10:00～12:00	集会室
のり	14(火)	28(火)			
カラオケ教室	7(火)	21(火)	なし	13:00～15:00	集会室
のり	14(火)	28(火)			
詩吟教室	1(水)	15(水)	なし	10:00～12:00	集会室
のり					
フォークダンス教室	2(木)	16(木)	なし	10:00～12:00	集会室
短歌教室	9(木)	23(木)	なし	10:00～12:00	集会室
手芸教室	2(木)	16(木)	なし	13:00～15:00	集会室
華道教室	9(木)	23(木)	なし	13:00～15:00	鶴亀の間
書道教室	10(金)	24(金)	40	10:00～12:00	集会室
踊り教室	3(金)	17(金)	なし	13:00～15:00	集会室
のり	10(金)	24(金)			
民謡教室	3(金)	※13(月)	なし	10:00～12:00	集会室
陶芸教室	※11(土)	18(土)	30	13:00～15:00	陶芸室
のり	※11(土)	18(土)		10:00～12:00	
茶道教室	11(土)	25(土)	15	13:00～15:00	鶴亀の間
絵手紙講座	13(月)		20	13:00～15:00	集会室
パソコン講座	15(水)	※22(水)	9	13:00～15:00	多目的コーナー
ラフターヨガ講座	※8(水)		20	10:00～12:00	鶴亀の間
パン・菓子づくり講座	1(水)		16	13:30～16:00	2F・調理実習室

※印は、教室予定日・時間、及び会場を変更しておりますのでご注意ください。

センター利用についてのお願い

利用者登録が必要です！利用登録カードはお持ちですか？

- ★ センターを利用する時は、利用登録カードをご提示ください
- ★ センター内は土足厳禁、持物には名前をつけ間違いないように
- ★ 駐車台数に限りがあります、公共交通機関等でお越しください
- ★ 感染症予防のため、入口備付けの手指消毒をしてください
- ★ 素足でのご利用は、衛生保持のためご注意ください
- ★ センター内での飲酒及び飲酒されてのご利用はお断りします
- ★ 貴重品等は、無料ロッカーをご利用ください
- ★ ころよく過ごせるよう、譲りあってご利用ください

みんなで協力して楽しく交流しましょう！



毎月健康チェック

5月23日(木)
9時30分～11時45分
血圧・健康相談
和室前で実施します

毎日★元気生活★
健康ラジオ体操

いつでも、どこでも、だれでも
毎日11時から
多目的ホール

2024

教室・講座
始まります

♡Happiness♡

情熱を燃やして
シニアライフ満喫

詳細は受付まで
お問い合わせください。

ティーサーバーを
利用(無料)ください！

音楽鑑賞会

5月18日(土)

13:30～15:00

集会室

【5月のけんこうワンポイント】

食後の昼寝30分以内で上手に
疲労回復しましょう！

1時間以上の昼寝は要注意！

