

シニアセンターだより



お知らせ

火災避難訓練実施のお知らせ

令和8年7月6日(月)に火災避難訓練を実施します。当日、在館利用者さんの協力をお願いいたします。消火訓練も予定しています。



短期型マシン・プールトレーニング教室開催



自主運動参加者で下記のようなお悩みをお持ちの方はいらっしゃいませんか？

- 自己流になってきた
- 効率のよいトレーニングをしたい
- 運動に対する不安、疑問を解消したい等

※運動指導士の指導を受けてみませんか

実施日：マシン 令和8年7/9、23、27
プール 令和8年7/10、21、28

時間：9時30分～10時40分
14時30分～15時40分

定員：各時間10名(予約制)

料金：500円/回



—— ひとくちメモ ——

7月は夏野菜、果物、

魚介類が旬を迎える季節です。特に茄子、きゅうり、トマト、スイカ、とうもろこし、桃、鮎、うなぎ等が代表的な食材です。これらの食材は水分補給や夏バテ防止に役立つ栄養素を多く含んでおり私達の体を内側からサポートしてくれます。間もなく暑い夏がやって来ます。食事をきちんと摂り、しっかり睡眠もとりましょう。小まめな水分補給も忘れずに……



令和8年度 体力測定会開催のお知らせ

開催日時：7月13日(月)～7月17日(金)

① 9時30分～10時30分

② 14時30分～15時30分

定員：各時間10名(予約制)

料金：300円

(回数券利用可、旧回数券は+100円)

◎現在の体力を把握して今後の運動、体力づくりに是非お役立てください。



福祉用具研修会・講話を実施しました！

6月17日(水)に講師を招き福祉用具を展示し触って使ってみての研修会を行いました。

皆さん、いざという時に備えいろいろと学びました。



今年も「第15回シニアセンター秋祭り」を予定しています♪
追って案内してまいります。



ポールウォーキングに参加

6月6日(土)に黒磯駅から河畔公園方面までのコースを歩きました(3.5km)。シニアセンターの利用者さんも参加してくださいました。歴史ある黒磯駅から見える風景や景色に改めて感動しました。爽やかな陽気の中で半日楽しめました。



NEW

パーソナルカラー簡易診断開催決定！

8/10(月)10:00～15:00【予約制】

「最近、何色の服を選ばよいかわからない」

「顔色が明るく見える色を知りたい」など

パーソナルカラープランナーによりその人にあった「似合う色」を診断いただけます。予約、詳細等は後日改めてご案内致します。

