

NO.313

6月号

発行日：令和7年5月20日(火)

発行 者：那須塩原市シニアセンター

指定管理者：労働者協同組合労協センター事業団

電 話：0287-73-2210

シニアセンターだより

NEW

介護予防筋力トレーニング8月コース受付中！！



マシンの紹介

8月4日(木)～11月17日(月)26回コース
マシンやエアロバイクを使用しての運動やストレッチ等も健康運動指導士が指導いたします。
修了後は都合の良い日時(月・火・水・木・金)で参加できます。詳しくはスタッフまで。

プールの紹介

8月1日(金)～11月4日(火)26回コース
温水プールで、浮力をつかって運動、温泉を使用しておりますので、新陳代謝やリラックス効果も期待できます。修了後は都合の良い日時(火・金)で参加できます。詳しくはスタッフまで。



※利用条件：那須塩原市民、65歳以上、介護認定(総合事業対象者含む)を受けていない方に限ります。

NEW

第20回カラオケ発表会 ～自身の大舞台～

令和7年7月2日(水)開催！！
今年もやります♪魅せます♪
テーマは「自身の大舞台」、予約受付
期間は6/2(月)～6/24(金)まで定
員30名、定員になり次第締め切りと
なります。

シニアセンター交流会企画

第20回 ～自身の大舞台～

カラオケ発表会

今年も響かせます！！
みんなで元気に歌って健康維持！！

日にち：2025年 7月2日(水)
時 間：10時00分～15時00分
(9時30分開場)
会 場：シニアセンター多目的ホール

※利用条件：那須塩原市内、65歳以上、介護認定を受けていない方に限り
ます ※お弁当は各自で持参してください、ご希望の方は申込用紙にご記入ください。

申込期間：6/2(月)～6/24(金)まで

定員30名
定員になり次第
締め切り！お早めに！
参加費 300円



NEW

体力測定会開催のお知らせ

昨年同様、体力測定会を開催します。
この機会にご自身の筋力や体力等の確
認に役立てていただければと思います。

開催日：7月14日(月)～18日(金)

6月2日(月)から受付開始～8名様
去年体力測定した方もできなかった方
も是非お待ちしております♪詳しくは掲
示板をご覧ください。

外部講話
企画

熱中症予防って？認知症って？ 一緒に学び合いませんか？

6月18日(水)外部講話企画として、**認知症認定看護師**による熱中症予防や認知症について触れてい
きたいと思います。

講師：森 あかね先生(那須中央病院)
10時00分～11時30分予定、定員30名
最後にラジオ体操をしたいと思います。
申し込みは受付にて。資料代200円

6月の福祉ネイルは

6月25日(水) 予定