

シニアセンターだより

9月より短期運動教室がスタートします★

9月3日（水）より短期運動教室が始まります。現在9名の方が参加予定です。まだ人数に空きがありますので、興味のある方はスタッフまでお気軽にご相談ください。

短期運動教室では・・・健康運動指導士がセラバンドやボールを使用して身体の筋力の向上やバランスを整えます。一緒にフレイル対策をしていつまでも健康で元気に過ごしましょう♪



正門の安全走行のお願い



正門入口で門扉にぶつかる事故が発生しております。皆さんでルールを守り、安全運転に気を付けてご来館いただきたいと思います。以下、写真のように標識を貼り、来館する場合は「徐行」、お帰りになる際には「止まれ」の対策を講じ再発防止につなげて参ります。皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

徐行

シニアセンターに来館される方 ※ミラーの確認と最徐行でお願いします。



止まれ

お帰りになる方 ※ミラーの確認と一時停止のご協力をお願いします。



△ 左側が非常に見づらい

危！険

①慌てなくて大丈夫

②焦らなくて大丈夫

③ゆっくりで大丈夫



①9月8日（月）から介護予防筋力トレーニング12月コースの受付が始まります。マシン・プールが選べ26回コースになります。詳しくはスタッフまで。

②9月9日（火）はタンク清掃になりますので、プールはお休みさせていただきます。

③今年も第14回シニアセンター秋祭りを開催します☆【令和7年10月12日（日）10時～14時】現在実行委員会で企画をしております♪詳しくはチラシが出来上がり次第お知らせいたします。