

NO.320

1月号

シニアセンターだより

発行日：令和7年12月19日(金)

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



シニアセンター年末年始お休みのお知らせ



令和7年12月27日(土)～令和8年1月4日(日)

NEW

介護予防筋力トレーニング
4月コース受付開始！！

最近、運動不足により筋力が低下してきたなどの不安はありませんか？令和8年4月から新たに介護予防筋力トレーニングが始まります。適度な運動を習慣化して筋力低下を防ぎましょう！

月・木(マシン)20名、火・金(プール)24名

26回コース(定員を超えた場合は抽選になります)

募集期間：令和8年1月13日(火)～2月27日(金)

詳しくはスタッフまでお問い合わせください。



大掃除にご協力いただき
ありがとうございました♪

- 毎年恒例行事となりました大掃除も、
- 皆さん手際がよく、あっという間に館内・館外ともに綺麗になりました♪
- そして、すいとんを「おいしい」と食べてくれた皆さんの笑顔にほっこり♪
- 本当にありがとうございました！



たくさんのシニア協力隊に感謝

利用者懇談会を実施しました☆皆さんのご協力ありがとうございました☆

今回の利用者懇談会では、来年度4月より皆さんにいくつかの変更点を伝えさせていただきました。

①自主事業運動の名称変更 1.すっきりマシン→マシントレーニング

2.水中自主トレーニング→プールトレーニング

3.爽快ビデオ運動→DVD運動



②DVD運動は**時間割が変更**になりますので館内掲示板をご覧ください。

③プールの人数枠(自主事業運動現在15名→**18名に増枠**)

④料金変更のご協力(自主事業運動現在200円→**300円**) ※詳しくは掲示板をご覧ください

EVENT!!
STOP!
特殊詐欺

1月イベント開催のお知らせ

防犯教室開催

2026年 1月 21日 (水)

シニアセンター（多目的ホール）

時間：10時00分～11時30分 (休憩 9時30分)

定員：30名 参加無料

出前講座：那須塩原警察署

講師：那須塩原警察署

内容：特殊詐欺についての知識を学び、対応策を身につける

対応策を身につける

ヨーガ教室

Be in yoga always

愛の花咲くヨガ教室

～Relax & Revision～

開催日：毎月第3水曜日(1月は変更)

開催場所：館内

開催時間：10時00分～11時30分

料金：800円

※南極花咲くヨガマット

または大きなバスタオル

持参

お問い合わせ先：那須塩原市シニアセンター

TEL: 0287-73-2210 FAX: 0287-73-2212 MAIL: siniasyoukyou.jp

お問い合わせ先：那須塩原市シニアセンター

TEL: 0287-73-2210

MAIL: siniasyoukyou.jp

今年は午年…午年は十二支の7番目で、力強く前進する馬のように、物事が順調に進み、幸運が駆け込んでくる「躍動感」や「力強さ」を象徴する年とされているそうです。私たちも何事にも積極的に力強く前進できるそんな姿でありたいと思います。今年も皆さんにとって健康で笑顔溢れる年にになりますように。2026年もどうぞ宜しくお願い致します。