

シニアセンターだより

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→プールのトレーニング
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



1月イベント開催のお知らせ

STOP!

特殊詐欺

防犯教室開催

2026年1月21日(水)

時間：10時00分～11時30分(開場 9時30分)

定員：30名 参加無料

出前講座：那須塩原警察署

自分は大丈夫は大変危険！11月1日より特にハニークにやわらかいものに触って安心！実際に盗まれた被害事例を踏まえて防犯対策を学ぶ。安心な暮らしの対策を学ぶ。

ヨガ教室

Be in yoga always

愛の花味く ヨーガ教室

～Relax & Revision～

初回好評でした!!

このたびは定期的なクラスになりました。

1月1日(第3水曜日)は変更

に開催することになりました。

原井との機会にヨガを受けて、

身体も心もリフレッシュしよう。

身体が硬い方でもOK

正座が苦手な方でも大丈夫

ヨガ・ストレッチ・ヨガマット

または大判のヨガマット

800円

※会場定員超過でもようす調整

場内定員超過はいたします

R8.1/7

10時00分

11時30分

シニアセンター

多目的ホールにて

定員 25名

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なりますように。2026年もどうぞ宜しくお願い致します。



防犯・詐欺講習会