

シニアセンターだより

NEW

介護予防筋力トレーニング
4月コース(マシン・プール)

只今受付中!!

詳しくはスタッフまで



3月にアンケートを実施いたします。日頃よりシニアセンターを利用しての感想やご意見などただけますと幸いです。ご協力をよろしくお願いいたします。



シニアセンターの極楽鳥花が咲きました

昨年6月に利用者さんから長年畑で眠っていたとのこと、シニアセンターで育ててほしいと寄贈がありました。毎週みんなで様子を見ながら水やりをして、「来年咲いたらいいね」と極楽鳥花に声掛けをしていました。そしたらなんて

ことでしょう…昨年12/18に顔を出してくれました!! みんなでたっぷり愛情を注いできた賜り物でしょうか。花言葉は「輝かしい未来」、まさに私たちの人生においてとても思い出に残る素敵なお花ですね。これからも温かい環境でみんなと一緒に育てていきたいですね☆



2月イベント開催のお知らせ

愛の花咲くヨーガ
(小野先生)

毎月第3水曜日開催となりました☆呼吸法を意識したヨーガになります。ご興味のある方は予約制になりますのでスタッフまで。

ハントリートメント・
マッサージ

(高根沢先生)

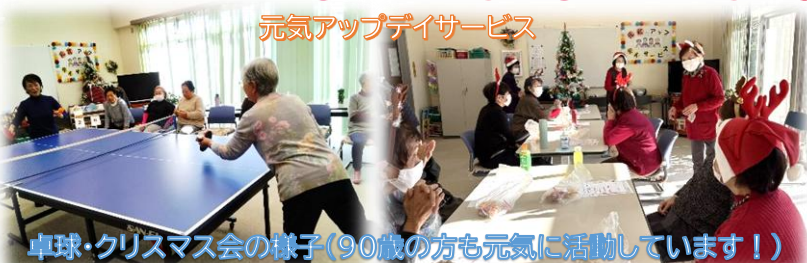
昨年11月に開催しましたが、冬の乾燥等に悩まれている方、ハントリートメントやマッサージでリラックスしてみませんか? 詳しくはスタッフまで。

元氣アップデイサービス
利用者募集中!!

火曜日・金曜日に午前午後に分けて開催しております。自宅で閉じこもり予防、みんなで交流を深め笑いあえる場所となっています。お友達を誘ってもOKです。ご利用条件をご確認上、ご興味のある方は是非スタッフまでお声がけください。

●シニアセンターの利用条件●

- ①那須塩原市民の方(住民登録されている方)
- ②65歳以上の方
- ③介護認定を受けていない方(総合事業含む)



卓球・クリスマス会の様子(90歳の方も元気に活動しています!)