# 宮崎市　住吉老人いこいの家だより

令和5年11月1日

## Ⅰ．９・10月に次のような行事をおこないました。

### 夢創り人出前講座「スローエアロビック」

9/29・10/13・10/27（金）スローエアロビック協会の認定指導員の方による、スローエアロビック講座がありました。

前年度 大変人気の高かった講座です。前回より時間も内容も少しボリュームを増やして頂きました。短い間隔で休憩を入れられたり、ひとりひとりの体力に合わせて指導の仕方を少しずつかえて下さったりと、臨機応変に指導をして頂き、皆さん疲れることもなく取り組まれ、とても良かった、楽しかったと、充実した時間を過ごして頂くことが出来ました。

### 折り紙教室

10/7（土）南部老人福祉センター職員による折り紙教室がありました。

年に何回か折り紙教室を企画しています。教室のない月には、利用者さん達ご自身で、調べたり教え合ったりされていて、素敵な作品がたくさんでき上がりました。皆さん折り紙教室を心待ちにして下さり、折り紙の輪がどんどん広がってきています。

## Ⅱ　11・12月に次のような行事をおこなう予定です。

＊11月9日（木）　「グランドゴルフ大会」
＊11月6・20日　（月）　「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」
＊11月10・24日（金）　「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」
＊11月15日（水）　「自衛消防訓練」
＊11月16日（木）　「介護予防教室/モルック体験」
＊11月28日（火）　「看護師による健康相談」

＊12月4・18日　（月）　「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」
＊12月8・22日　（金）　「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」
＊12月15日（金）　「教養講座/フラワーデザイン」
＊12月26日（火）　「看護師による健康相談」
＊12月28日（木）　「大そうじ」

### 主なクラブ活動・行事

| 曜　日 | クラブ活動・行事 |
|---|---|
| 月曜日 | 体操・真向法体操・ｶﾗｵｹ |
| 火曜日 | 体操・ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ・ｶﾗｵｹ |
| 水曜日 | 体操・ｶﾗｵｹ（第2・4） |
| 木曜日 | 体操・ｶﾗｵｹ・ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ |
| 金曜日 | 体操 |
| 土曜日 | 体操・ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ |

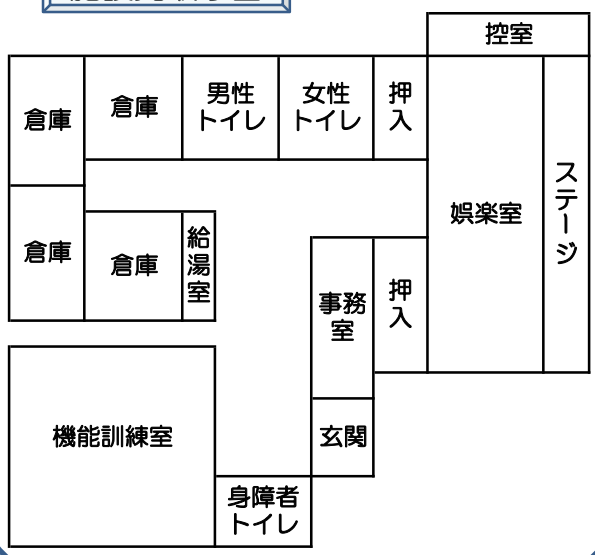
住吉老人いこいの家は、緑に囲まれ時折、小鳥のさえずりも聞こえる環境に恵まれた施設です。マッサージ機やヘルストロンのほか、毎日行っている体操も人気があります。このほか、隣接する広場でグラウンドゴルフが行われています。

### 施設利用についてのご案内

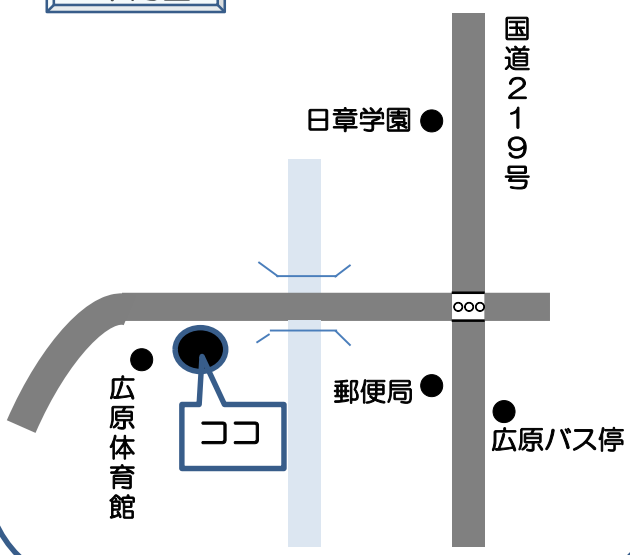
（利用のご案内）
- 開館時間　午前9時から午後5時まで
- 休館日　日曜日・祝日（敬老の日を除く）
  年末年始（12月29日から1月3日）
- 利用資格　宮崎市在住の60歳以上の方、及びその介助者
- 利用料金　無料

（利用のしかた）
- 個人で利用される方は、事務室へお申し出ください。
  「使用許可証」を交付します。
- 団体でのご利用は、事前にお申し込みが必要です。

施設見取り図




ご案内図




宮崎市大字広原字堀田１０６６番地　☎３９－４１３７