

宮崎市 住吉老人いこいの家だより

令和7年1月1日

I. 11・12月に次のような行事をおこないました。

令和6年も一年、みんなで楽しく過ごすことができました (*^^)v



11/12 (火) グランドゴルフ大会



11/19 (火) 介護予防教室
(歩き続けるために背筋を鍛えよう!)



11/22 (金) 自衛消防訓練



12/6 (金) 健康講座「骨粗しょう症のお話」



12/20 (金) 市政出前講座
「いきいきわくわく花講座」



12/25 (水) 市政出前講座
「ネットと上手につきあうために」

Ⅱ 1・2月に次のような行事をおこなう予定です。

| | |
|----------------|-----------------------|
| *1月 6日・27日 (月) | 「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」 |
| *1月10日・24日 (金) | 「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」 |
| *1月28日 (火) | 「看護師による健康相談」 |
| *1月29日 (水) | 「夢創り人出前講座 /スローエアロビック」 |
| | |
| *2月10日・17日 (月) | 「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」 |
| *2月14日・28日 (金) | 「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」 |
| *2月25日 (火) | 「看護師による健康相談」 |

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 |
| 火曜日 | 体操・グラウンドゴルフ・加竹 |
| 水曜日 | 体操 |
| 木曜日 | 体操・グラウンドゴルフ・加竹 |
| 金曜日 | 体操 |
| 土曜日 | 体操・グラウンドゴルフ・加竹 (第2・4) |

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)
年未年始(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。

《館長の一言》

明けましておめでとうございます。皆さまにとって昨年はどんな一年でしたか？
地震・台風・暑い夏・・・
良い言葉が出てきませんが、私にとって4月からこちらに勤務し、出会いがあり、新しい出発の一年になりました。今年はどうなるのでしょうか？
良い一年になりますように



パンフラワー講座
(完成品)

「ヘルストロン(電位治療器)の撤去のお知らせ」

皆さまにご利用いただいているヘルストロンについては、耐用年数が大幅に経過し保守サービスも終了することから令和7年3月末をもって撤去することになりました。