

宮崎市 住吉老人いこいの家だより

令和7年3月1日

I. 1・2月に次のような行事をおこないました。



体操の時間ですよ！
(10:00~10:35 毎日)



1/29 (水) 夢創り人出前講座
「スローエアロビック」



2/14 (金) 宮崎県北警察署交通課
「マイナ運転免許証説明会」



2/21 (金) 夢創り人出前講座
「足つぼセルフケア」



2/26 (水) 「施設運営委員会」



いきいき健幸運動教室
(月曜クラス・金曜クラス/基本月各2回)

Ⅱ 3月に次のような行事をおこなう予定です。

- *3月 3日・10日（月） 「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」
- *3月7日・21日（金） 「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」
- *3月13日（木） 「夢創り人出前講座 /リラックスヨガ」
- *3月25日（火） 「看護師による健康相談」

※ 年度がわりのため、4月の行事予定はまだ確定していません。
令和7年度もいろいろな出前講座を企画したいと考えています。
（いきいき健幸運動運動教室」は実施予定です）

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。

《館長の一言》

すっかり季節が春めいて、ラジオからは卒業ソングが流れ、私もこちらにお世話になり一年が過ぎるのだと思っています。7年度も利用者の方に喜んで頂ける企画を考えていきますので、よろしく願います。

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。