

宮崎市 住吉老人いこいの家だより

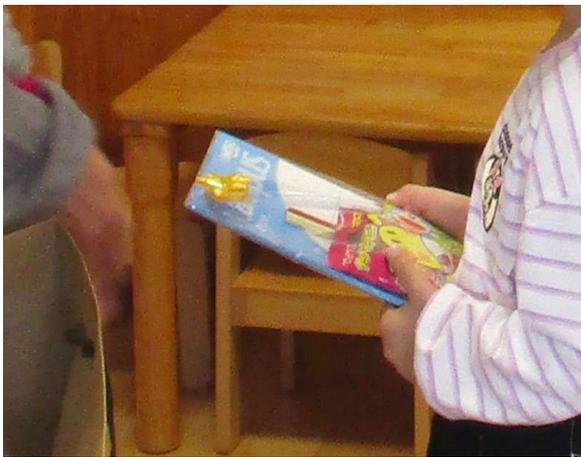
令和7年4月1日

I. 3月に次のような行事をおこないました。

広原保育園との交流

3/5（水）広原保育園の卒園児に記念品をおくりました。

広原保育園児のみなさんとは、毎年交流会をしていましたが、コロナウイルス感染症の流行以来自粛しています。今年度も年末からインフルエンザやコロナが流行した為、残念ながら中止となりましたので、交流会の時にお渡ししている記念品を、運営委員さん2名と館長で保育園にお届けしました。卒園児さん一人一人に記念品を手渡しさせて頂き、保育園からはいこいの家に素敵な寄せ植えをいただきました。ほのぼのとしたとても素敵な時間を過ごすことが出来ました。ご卒園おめでとうございます。



教養講座（リラックスヨガ②）

3/13（木）リラックスヨガ講座がありました。

川西由紀さんを講師に迎えて、今年度2回目のヨガ教室を開催しました。膝や股関節に不安のある方や、初心者の方でも安心して受講できる内容で構成されていて、呼吸を意識して基本的なヨガのポーズをとることで、自律神経を整え、肩こり・腰痛を和らげることができます。参加された利用者さんはみなさん今回も大変喜ばれ、次年度の開講を要望する声がたくさん届きました。



Ⅱ 4・5月に次のような行事をおこなう予定です。

- *4月21日(月) 「いきいき健幸運動教室/月曜クラス」
- *4月18日・25日(金) 「いきいき健幸運動教室/金曜クラス」
- *4月22日(火) 「看護師による健康相談」
- *5月9日(月) 「いきいき健幸運動教室/月曜クラス」
- *5月19日・23日(金) 「いきいき健幸運動教室/金曜クラス」
- *5月27日(火) 「看護師による健康相談」

※5月には教養講座(スローエアロビック)とクイズ週間も予定しています。

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・加竹・グラウンドゴルフ
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。マッサージ機や高圧電位治療器のほか、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。

《館長から一言!》

すっかり暖かくなり春を通り越し初夏を感じる日も多くなりました。住吉老人いこいの家もこれから花が咲き一番良い季節を向かえます。一度お越し下さい。また本年度も館長は成合、事務員は布目で運営しますのでよろしくお願い致します。

ご案内図

