

# 宮崎市 住吉老人いきいの家だより

令和7年10月1日

I. 8・9月に次のような行事をおこないました。

## ◆敬老会

9/15（祝）ミニお祝い会を開催しました。

敬老の日の施設開館に合わせて、ミニお祝い会を開催しました。

★その① 脳トレクイズ。クイズに答えた方には景品をお渡ししました。

★その② カラオケ大会。飲み物とお菓子を用意し、唄って・聞いて・おしゃべりして、午後のひとときを楽しく過ごしました。



## ◆その他の行事



8/8（金） 夢創り人出前講座  
「スローエアロビック②」



8/29（木） 介護予防教室  
「特殊詐欺被害に遭わないために」



9/12（金） 夢創り人出前講座  
「メディカルアロマテラピー」



9/30（火） 看護師による健康相談

## Ⅱ 10・11月に次のような行事をおこなう予定です。

- \*10月6日・20日(月) 「いきいき健幸運動教室/月曜クラス」
- \*10月3日・17日(金) 「いきいき健幸運動教室/金曜クラス」
- \*10月24日(金) 「宮崎市政出前講座/いきいきわくわく花講座」
- \*10月21日(火) 「看護師による健康相談」
- \*10月28日(火) 「グランドゴルフ大会」
- \*11月17日(月) 「いきいき健幸運動教室/月曜クラス」
- \*11月7日・21日(金) 「いきいき健幸運動教室/金曜クラス」
- \*11月13日(木) 「リラックスヨガ」
- \*11月21日(金) 「自衛消防訓練」
- \*11月25日(火) 「看護師による健康相談」
- \*11月28日(金) 「介護予防教室/カーリ八体操」

### ◆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・グランドゴルフ・加杖
水曜日	体操
木曜日	体操・加杖・グランドゴルフ
金曜日	体操
土曜日	体操・グランドゴルフ・加杖(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！》

日中はまだまだ暑いですが、朝夕は涼しく彼岸花も咲き秋を感じる季節になりました。日夜の寒暖差が大きいようですので、体調を崩さないようにお過ごし下さい。住吉老人いこいの家では10月、11月と様々なイベントを予定し皆様のご来館をお待ちしています。是非とも一度おいで下さい。

#### ご案内図

