

## NEWS LETTER

一気に秋が進み、朝夕は上着が必要な肌寒さを感じるようになってきました。気温の変動の大きさは今夏の酷暑疲れの体には厳しく、体調を崩しやすくなっています。そんな体を労う一つとして、旬の味覚をいろいろ楽しみませんか？山芋やさつまいもはスタミナ食であり、胃腸を整え体を元気にします。年中スーパーでみかける人参も旬を迎える食材のひとつで、胃腸を整えるだけでなく、消化を助ける働きや体に潤いを与える働きもあります。おいしいものをたくさん食べて、食べたエネルギーを元氣パワーへと変えましょう。

今年にはコロナ規制が緩和され、各地で様々な催し物が開催されています。今年もセンターでは南部文化祭を開催します。さまざまな芸術を見て、触れあうのにとっても良い機会ではないでしょうか。是非ご覧ください。お待ちしております。



### 南部文化祭開催

10月28・29・31日の3日間、A棟大広間にて南部文化祭を行います。みなさんが丹精込めて作成した作品をぜひご覧ください。お待ちしております。

### 移送サービス あります！



センターでは移送サービスを行っております。利用を考えている方は、ぜひご相談ください。

#### 【利用対象者】

- ・主に交通手段に不便を感じている利用者
- ・公共交通機関での来館が難しい方
- ・60歳以上の高齢者で、ご自身で車の運転が困難な方
- ・愛光及び地域福祉センターが主催する事業へ参加される方
- ・自身で乗降が可能な方

#### 【対象地域】

- ・南部地域(根郷・和田・弥富・他)

#### 【利用について】

- ・玄関前での送迎ではなく、ポイント乗車での待ち合わせになります(広い道や数人集まれるような場所)。
- ・基本、寄り道や別の場所での乗降はしません。
- ・時間などについては調整が必要です。
- ・火、木、金曜日に運行してます。

### もの忘れ講座

11月21日の10～11時、B棟研修室にてもの忘れ講座を行います。参加費は無料です。要申し込みとなります。ご参加お待ちしております。



もの忘れ講座

佐倉市介護予防・防出前講座

#### 「もの忘れのお話」

講師 佐倉市福祉部 高齢者福祉課 包括ケア推進班

副主幹 開出 ゆかり 氏(保健師)

日時 令和5年11月21日(火) 10時～11時

会場 佐倉市南部地域福祉センター B棟 研修室

申し込み:定員30名

参加費:無料



# の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	水	音楽体操	14:00~15:00	
2	木	大型バス抽選会	9:10~ 9:30	
3	金	ふれあいサロン ヨガ	10:00~11:00 13:15~14:30	
4	土			
5	日			
6	月	休館日		
7	火			
8	水	音楽体操	14:00~15:00	
9	木			
10	金	カラオケ広場 ヨガ	10:00~16:00 18:00~19:15	
11	土			
12	日			
13	月	休館日		
14	火			
15	水	音楽体操	14:00~15:00	
16	木			
17	金	ヨガ ヨガ	13:15~14:30 18:00~19:15	
18	土			
19	日			
20	月	休館日		
21	火	もの忘れ講座	10:00~11:00	要申し込み
22	水	音楽体操	14:00~15:00	
23	木	健康相談		
24	金	絵画の集い "一本の筆" ヨガ ヨガ	10:00~12:00 13:15~14:30 18:00~19:15	要申し込み
25	土			
26	日			
27	月	休館日		
28	火	カラオケ広場	10:00~16:00	
29	水	音楽体操	14:00~15:00	
30	木			



※予定表には、教養教室や同好会の予定は入っておりません。

お問い合わせ・申込 A棟:電話 043-486-5151

南部地域福祉センター 指定管理者 社会福祉法人 愛光