

NEWS LETTER

日が暮れるのが一段と早くなり朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。夏に冷房の効いた部屋で長時間すごしたりと夏バテが長期化し秋になっても疲れやだるさが続くと「秋バテ」になってしまいます。暑い夏に必要な以上に身体を冷やした結果、全身の血のめぐりが悪くなり、疲れやだるさ、肩や首がこったりとした症状にあらわれてくるようです。秋バテ解消にはお風呂が効果的です。シャワーで簡単に済ませず、ゆっくりと湯舟につかり身体をリラックスさせるると自律神経が活発になり、疲労がほぐれるそうです。お湯の温度は38〜40度のぬるめで、じんわりと全身を温めるようにすると良いそうです。



南部文化祭開催

11月2・3・4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。

♪カラオケ広場♪

月2回開催していたカラオケ広場ですが、みなさんの開催日を増やしてほしいとの要望に応え、第4土曜日を追加し、月3回開催することになりました。みなさんのご参加お待ちしております。

佐倉市介護予防出前講座

11月19日(火)の10:00~11:30、A棟大広間にて「100歳まで自分の足で歩こう!!」を行います。

参加費は無料です。申し込み締切は11月17日です。ご参加お待ちしております。

「佐倉市介護予防出前講座」

100歳まで自分の足で歩こう!!

日にち: 令和6年11月19日(火曜日)
時間: 10:00~11:30
場所: 南部地域福祉センターA棟大広間
講師: 理学療法士【岩本 絵己 氏】

「足腰を強くする運動」「全身のストレッチ」運動効果を学んで筋力の維持・向上を目指しましょう!

募集人数: 30名
参加費: 無料
申込締切: 11月17日(日)
申込方法: 電話か来所でお申し込みください
持ち物: 飲み物

絵手紙

いけばな教室の生徒Kさんの紹介で、Hさんの絵手紙を展示していただける事となりました。大切な方へ宛てた手紙だそうです。Kさんのいけばなと一緒にA棟玄関ホール・B棟ホールに飾ってます。



11月の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	金	ふれあいサロン南部 ヨガ ヨガ	10:00~11:00 13:15~14:30 18:00~19:15	
2	土	南部文化祭	13:00~21:00	
3	日	南部文化祭	9:00~21:00	
4	月	南部文化祭	9:00~15:00	
5	火	休館日		
6	水	音楽体操（水曜体操）	14:00~15:00	
7	木	大型バス抽選会	9:10~ 9:30	
8	金	絵画の集い “一本の筆,” カラオケ広場 ヨガ	10:00~12:00 10:00~16:00 18:00~19:15	要申し込み
9	土			
10	日			
11	月	休館日		
12	火			
13	水	音楽体操（水曜体操）	14:00~15:00	
14	木			
15	金	ヨガ ヨガ	13:15~14:30 18:00~19:15	
16	土			
17	日			
18	月	休館日		
19	火	佐倉市介護予防出前講座	10:00~11:30	要申し込み
20	水	音楽体操（水曜体操）	14:00~15:00	
21	木			
22	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
23	土	カラオケ広場	10:00~16:00	
24	日			
25	月	休館日		
26	火	カラオケ広場 ヤマハマちかどエクササイズ	10:00~16:00 11:00~12:00	定員一杯
27	水	音楽体操（水曜体操）	14:00~15:00	
28	木	健康相談		
29	金	ヨガ	18:00~19:15	
30	土			



※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