おおのだ1月 センターだより

発行　令和5年12月15日
大野田老人福祉センター
〒982-0014 仙台市太白区大野田5丁目23-5
TEL：022-247-1005(FAX共通)

申込み開始　12/23（土）9：30～

《 フィットネスフラ 》

［ 定員：20名 ］

日時：1月 7日(日)・21日（日）　10：00～

《　ピラティス　》

［ 定員：20名 ］

日時：1月28日(日)　10：00～
講師：AFAA認定マルチライセンスホルダー　黒田 千雪 氏

《　音楽療法　》

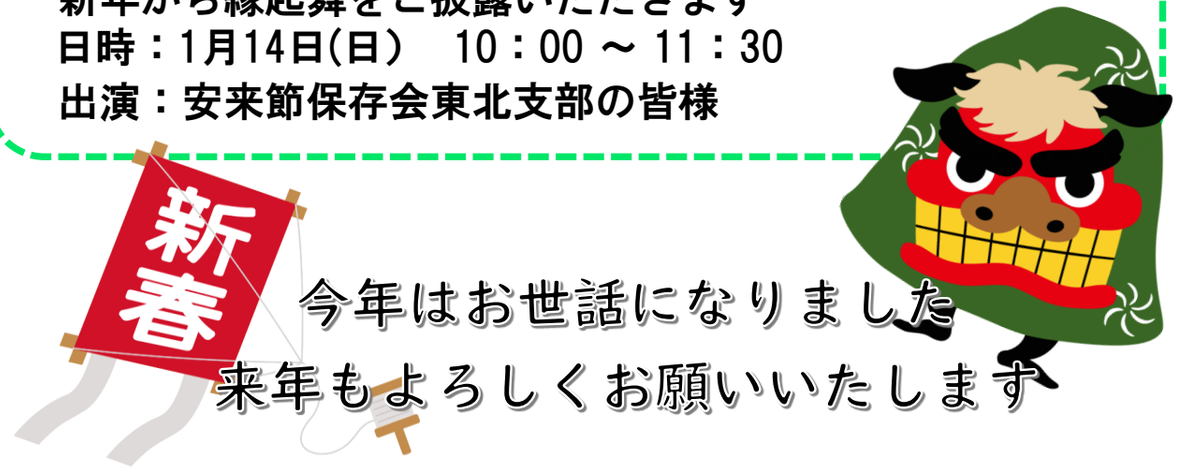
［ 定員：30名 ］

日時：1月11日(木)　10：00 ～ 11：00
講師：音楽療法士　　白木 沙織 氏

《 安来節（寿獅子舞・どじょう掬い・銭太鼓） 》

［ 定員：40名 ］

新年から縁起舞をご披露いただきます
日時：1月14日(日)　10：00 ～ 11：30
出演：安来節保存会東北支部の皆様



申込み開始　1/5（金）9：30～

《　栄養講話　》

［ 定員：24名 ］

『フレイル予防と免疫力を上げる食事』
日々の食事を通じて良好な栄養状態を保ちましょう！
日時：1月16日(火) 13：00～14：30
講師：宮城県栄養士会　千石 氏・岩淵 氏

《寸劇舞踊『岸壁の母』息子は生きている》

定員:20名

戦時中、４歳の時満州から引き揚げ石巻の日和山、
母と別れ30年振りに再会　その手紙は宝。
日時：1月19日(金) 14：00～15：00
出演：ボランティアサークルこだま会
　　代表　小磯 清光 氏

《 市政出前講座『安全な食生活』 》

定員:30名

食中毒を起こさないための基本的な事項を学びましょう
日時：1月23日(火)　14：00～15：00
講師：太白区保健福祉センター衛生課職員

《ヘッドマッサージオイルを作ろう！》

定員:20名

健康な髪を保つには、毛髪だけでなく頭皮のお手入れも大切です。
精油と植物を使って頭皮環境を整えるアイテムを作ります。
日時：1月24日(水) 13：00～15：00
講師：ジャパンハーブソサエティ上級インストラクター
　　角田 りか 氏
参加費：￥300（当日集金します）

1　月　の　日　程　表

（・愛好会　◎教室　★講座　☆その他行事）

日	曜日	時間	和室１	和室2	リハビリ室	大広間	茶室	談話室	ゲートボール場
1	月	午前	休　館　日						
		午後							
2	火	午前	休　館　日						
		午後							
3	水	午前	休　館　日						
		午後							
4	木	午前	休　館　日						
		午後							
5	金	午前			・卓球愛好会	・日本の歌愛唱会		・ふきのとう	・カトレア
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	・ガーベラ	・凛りん		
6	土	午前			★eスポーツ	★eスポーツ		（控室）	
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会				
7	日	午前			〃	★フィットネスフラ	・暖		
		午後	・囲碁将棋		〃	◎タイチー教室			
8	月	午前			〃	◎絵手紙教室午前			
		午後	・囲碁将棋		〃	◎絵手紙教室午後			
9	火	午前	休　館　日						
		午後							
10	水	午前	休　館　日						
		午後							
11	木	午前	◎謡曲教室		・卓球愛好会	★音楽療法			
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会			・折紙愛好会	
12	金	午前			〃	◎六和功教室金曜			・カトレア
		午後	・囲碁将棋	★マッサージ	〃	・ガーベラ	★マッサージ		
13	土	午前			〃	◎民謡教室	◎茶道初級		
		午後	・囲碁将棋		〃	☆区老連	◎茶道中級		
14	日	午前			〃	★安来節（寿獅子舞・どじょう掬い・銭太鼓）			
		午後	・囲碁将棋		〃		（控室）		
15	月	午前	休　館　日						
		午後							

日	曜日	時間	和室１	和室2	リハビリ室	大広間	茶室	談話室	ゲートボール場
16	火	午前			・卓球愛好会	◎六和功教室火曜		・ピアノの会	
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	★栄養講話			
17	水	午前			〃	◎フラワー教室午前			・ペタンク
		午後	・囲碁将棋		〃	◎フラワー教室午後		☆税理士相談	
18	木	午前			〃	◎P＆G教室			
		午後	・囲碁将棋		〃	・はつらつ元気	・ひつじの会	☆行政書士相談	
19	金	午前			〃	・日本の歌愛唱会			・カトレア
		午後	・囲碁将棋		〃	★寸劇舞踊『岸壁の母』	・凛りん	（控室）	
20	土	午前			〃	・手話ソング			
		午後	・囲碁将棋		〃	・ダンス愛好会	・虹の会		
21	日	午前			〃	★フィットネスフラ	・暖		
		午後	・囲碁将棋		〃	◎タイチー教室			
22	月	午前	休　館　日						
		午後							
23	火	午前			・卓球愛好会	・いちごの会		・ピアノの会	
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	★市政出前講座「安全な食生活」			
24	水	午前			〃	・大野田元気塾			・ペタンク
		午後	・囲碁将棋		〃	★ヘッドマッサージオイル作り	・椿	（控室）	
25	木	午前	◎謡曲教室		〃	・すこやかヨガ午前			
		午後	・囲碁将棋		〃	・すこやかヨガ午後		・折紙愛好会	
26	金	午前			〃	◎六和功教室金曜			・カトレア
		午後	・囲碁将棋	★マッサージ	〃	・ガーベラ	★マッサージ		
27	土	午前			〃	◎民謡教室			
		午後	・囲碁将棋		〃	・はつらつ元気			
28	日	午前			〃	★ピラティス			
		午後	・囲碁将棋		〃	・すずめ＆レク			
29	月	午前	休　館　日						
		午後							
30	火	午前			・卓球愛好会	◎六和功教室火曜		・ピアノの会	
		午後	★スマホ教室		・卓球愛好会	★いきいきサロン			
31	水	午前			〃	・健康歌謡愛好会			・ペタンク
		午後	★スマホ教室		〃				

備考

富沢地域包括支援センター相談日：1月12日（金）10：00～12：00
税理士による無料相談日：1月17日（水）13：00～14：30
行政書士による無料相談日：１月18日（木）13：00～14：30