

仙台市高砂老人福祉センターだより



発行：令和6年5月20日
 〒983-0014 宮城野区高砂 1-24-9
 仙台市高砂老人福祉センター
 電話 259-7860 FAX259-7882
 指定管理者 (社福) 仙台市社会福祉協議会

※当センターは60歳以上の仙台市民の皆様がご利用いただける施設です。
 ※本センターだよりは仙台市社会福祉協議会ホームページでもご覧いただけます。裏面にQRコードがございます。

『草取りボランティア』参加者募集！

センター敷地内の草取りをしてくれるボランティアを募集しています。

日時：5月30日(木) 8:30~9:30

場所：センター敷地内

定員：10名

持ち物：軍手、草刈り鎌

申込み：当センター窓口または電話 (5/23(木)まで)



★今月のフリー活動★

どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ！

○フリーカラオケ (定員20名)

第3日曜日 集会室

午前 10:00~12:00

午後 13:00~15:30

※開始時間を13:30から13:00に変更しました。

○フリー卓球 (定員20名)

第2・3・4日曜日 洋室

午前 10:00~12:00

○フリー囲碁将棋 (定員各10名)

第3・4・5水曜日 集会室

午後 13:30~16:00



高砂センター趣味の教室 「舞踊教室」のみなさん



♪梅は咲いたか～桜はまだかいな～
 着物姿も艶やかに、美しい舞を披露していただきました。

- 日時 毎週木曜日 13:00~15:00
- 講師 千歳扇華 先生
- 会場 集会室

すこやかミニ情報 ~高砂センター看護師より~

入浴はからだにも心にも良い効果があります。
 より楽しんで入浴できるよう次の点をこころがけましょう(^-^).

<入浴前に>

- *体調チェック → 不調や変化があるときには入浴を控えることも大切です。
- *血圧測定 → いつも計っていても変動があります。入浴前の血圧を知って、入り方など留意しましょう。

*入浴前に水分摂取 → 入浴後にもぜひ水分補給を！

▶▶▶こんなときには当センター看護師へお声かけください。

「いつもと体調が違う」

「最高血圧 160mmHg 以上または 100mmHg 以下」



大浴場をご利用ください (無料)

感染症対策のため利用人数と時間を区切りご利用いただいています。

初回受付時間 9:30~

回数	利用時間
1	9:45 ~ 10:35
2	10:45 ~ 11:35
3	11:45 ~ 12:35
4	12:45 ~ 13:35
5	13:45 ~ 14:35
6	14:45 ~ 15:35



明るくきれいな大浴場 (男性浴室)

- 入替時間に換気と消毒をします。
- 1回の利用者は男女各10名程度
- 入浴時間はひとり50分以内

お風呂の日

5月26日(日)

さくらの香り

効能：肩こり、冷え性等

お知らせ

5月より浴槽の消毒日を土曜日から金曜日に変更します。

金曜日のお風呂の利用時間は 14:35 で終了します。

※土曜日は通常どおり(15:35終了)に戻します。

5月の予定表

令和6年

日	月	火	水	木	金	土
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 高砂老福 検索 </div>  <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; margin-top: 5px; display: inline-block;"> ←高砂センターだよりは こちらから！ </div>			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
			休館日	☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 太極拳教室 ★(集) 舞踊教室	☆(洋) 卓球同好会 ☆(集) カラオケうぐいす ★(洋) ピンポンひよこ ★(集) 民謡教室	休館日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
休館日	休館日	休館日	休館日	☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 高砂ピンポンズ ★(集) 舞踊教室	☆(洋) いきいきクラブ ★(洋) つるしびな結の会 ★(集) カラオケOB会	☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケローゼ
12	13	14	15	16	17	18
☆(洋) フリー卓球	休館日	☆(訓) 高砂パワリハ ☆(集) 詩吟愛好会 ★(洋) カラオケドリーム ★(集) リラックスヨガ	☆(洋) 気功教室 ☆(集) 健康マージャン教室 ★(集) フリー囲碁将棋	☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 太極拳教室 ★(集) 舞踊教室	☆(洋) 卓球同好会 ☆(集) カラオケうぐいす ★(洋) ピンポンひよこ ★(集) 民謡教室	☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケカトレア
19	20	21	22	23	24	25
☆(洋) フリー卓球 ☆★(集) フリーカラオケ	休館日	☆(洋) 卓球クラブラビット ☆(訓) 高砂パワリハ ☆(集) 詩吟愛好会	☆(洋) 気功教室 ☆(集) 健康マージャン教室 ★(洋) ピンポンひよこ ★(集) フリー囲碁将棋	☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 高砂ピンポンズ ★(集) 舞踊教室	☆(洋) いきいきクラブ ★(洋) つるしびな結の会 ★(集) カラオケOB会	☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケローゼ
26 お風呂の日	27	28	29	30	31	
☆(洋) フリー卓球	休館日	☆(訓) 高砂パワリハ ☆(集) 詩吟愛好会 ★(洋) リラックスヨガ ★(集) カラオケドリーム	★(集) フリー囲碁将棋	☆(洋) 学び舎サロン		

☆の印は午前の開催★の印は午後の開催（各部屋の消毒や換気などを行いますので、活動開始及び終了時間厳守をお願いいたします。）
 ※入浴マナーを守りましょう。節電節水にご協力お願いいたします。
 ※開館時間は午前9時30分からとなっております。ご協力をお願いいたします。
 ※上記の予定表は前月20日現在の予定となっております。行事や教室等の予定により変更がある場合もございます。