

# 郡山老人福祉センターだより

令和6年

12月号



〒982-0003

仙台市太白区郡山字行新田 9-5

TEL 308-5332

FAX 308-5334

発行日 令和6年11月23日

◎仙台市内にお住まいの60歳以上の方がご利用出来るセンターです。

◎入浴無料です。

## 12月からセンターの利用方法が変わります

### お昼の時間を開放します。

バス待ち、お昼ご飯にご利用なさってください。

なお、お昼ご飯は、休憩スペースか涼み場を使うようにして下さい。

また、午後から利用なさる方は、利用時間になるまで、ロビーでお待ち下さい。

### お昼も入館の受付をします

お風呂や愛好会で午後から利用なさる方は、お昼の時間も入館受付します。受付後は、利用時間になるまで、ロビーや休憩スペースでお待ち下さい。

なお、愛好会・団体の入室は利用予約時間の15分前からです。

### お昼も午後の入浴受付をします。

お昼も入浴の受付を行います。入館票を記入して、午後の部（13時～15時15分）の入浴整理券を受け取り、入浴開始時間までロビー、休憩スペース等でお待ち下さい。

お風呂は、午前、午後の2部制となります。

① 午前の部受付 9:30～11:30 入浴時間 9:45～12:00

② 午後の部受付 11:30～14:30 入浴時間 13:00～15:15

※12:00～13:00 は消毒等のため入浴はできません。

### 感染症対策は継続します。

マスク着用(食事中は除く)、手指消毒、検温へのご協力は引き続きお願いいたします。

また、食事中は、窓や扉を開けて換気に努めるようにして

地域交通「はちこおバス」試験運行中です。「はちこおバス」での  
ご来館をお待ちしております。



12月21日(土)は **ゆず湯の日**





## 行政書士無料相談

- ・日時 **12月18日(水)**  
13:00~15:00
- ・場所 **和室**

## 税理士無料相談

- ・日時 **12月27日(金)**  
13:00~15:00
- ・場所 **和室**

事前申込み不要。先着順にご案内します。

入館時は  
靴下着用を!!

＼こおりやま／

# はつらつ広場

12/4  
申込×切

**12.11(水)**  
**14:00-15:30**

八本松市民  
センターよ  
り送迎あり  
ます



場所：郡山老人福祉センター集会室

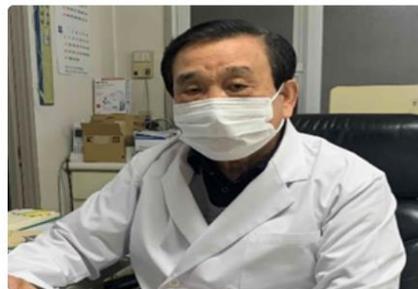
定員：25名（12/4申込×切 申込多数時抽選）

## 第1部 衛生講話

### 不眠症と便秘について

講師 青沼 清一先生

郡山老人福祉センター嘱託医  
青沼内科医院院長



## 第2部 ヤクルト健康教室 今日から始める健腸生活 ～腸は健康の源～

講師 宮城中央ヤクルト販売(株)

試飲あります。



子どもから大人まで！  
さまざまなシーンで♪

## 看護師 しもさんの健康相談

12月20日(金) 14:00~15:00 於：健康相談室  
※申込不要 先着順 おひとり20分程度

# 12月の予定表

		日	月	火	水	木	金	土
午前	午後	1 (和) 将棋個人利用 (洋) カラオケ個人利用 (訓) 卓球個人利用	2 <b>休館日</b>	3 (洋) 絵手紙愛好会 (集) ヨーガ教室	4 (訓) デイサービス事業	5 <b>あぐり郡山</b> (洋) 絵手紙愛好会 (訓) デイサービス事業	6 (洋) 頭の健康教室	7 (和) 将棋個人利用
						(和) 編み物教室 (洋) 仙台カラオケクラブ (集) 健康太極拳教室		
午前	午後	8 (和) 将棋個人利用 (洋) カラオケ個人利用 (訓) 卓球個人利用	9 <b>休館日</b>	10 (集) 恵風会 (太極拳)	11 <b>こおりやま はつらつ広場</b> (訓) デイサービス事業 (集) ヨーガ愛好会	12 <b>あぐり郡山</b> (洋) 編み物愛好会 (訓) デイサービス事業 (集) フラダンス教室	13 (洋) 頭の健康教室 (訓) 郡山体操クラブ	14 (和) 将棋個人利用
						(和) 編み物教室 (洋) 仙台カラオケクラブ (集) 健康太極拳教室		
午前	午後	15 (和) 将棋個人利用 (洋) カラオケ個人利用 (訓) 卓球個人利用	16 <b>休館日</b>	17 (洋) 郡山マージャンクラブ	18 (集) ヨーガ教室 (訓) デイサービス事業	19 (訓) デイサービス事業 (和) 編み物教室	20 <b>しもさんの 健康相談</b> (洋) 頭の健康教室	21 (和) 将棋個人利用
						(洋) 仙台カラオケクラブ (集) 健康太極拳教室		
午前	午後	22 (和) 将棋個人利用 (洋) カラオケ個人利用 (訓) 卓球個人利用	23 <b>休館日</b>	24 (集) 恵風会 (太極拳)	25 (訓) デイサービス事業 (集) ヨーガ愛好会	26 (訓) デイサービス事業 (集) フラダンス教室	27 (洋) 頭の健康教室 (訓) 郡山体操クラブ	28 <b>休館日</b>
午前	午後	29 <b>休館日</b>	30 <b>休館日</b>	31 <b>休館日</b>	 <div style="text-align: center;"> <p><b>年末年始、休館日のお知らせ</b></p> <p>12月28日(土)～1月4日(土)の8日間は休館になります</p> </div> 			