

福祉 くろべ

12月

2015



【編集・発行】 社会福祉法人黒部市社会福祉協議会 平成27年12月1日発行



特集 「2015年 ～一年を振り返る～」

地域の今を届ける密着レポート／前沢地区パートナーミーティングと
子どもたちの街頭募金活動
地域のおしらせ／元気づくり事業 減塩料理教室
連載／ふくスマイル・ワーカー
etc.

📄 今月の表紙 初冬の風物詩——軒先に吊られた干し柿を見るとほっこりとした気持ちになります

この広報誌は一部共同募金の助成金により発行されています。

うなづき

【場所】黒部市宇奈月老人福祉センター

介護予防通所事業 生き生き倶楽部

時間／9:30～15:00

参加無料!

対象／65歳以上の方



※■は休館日

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 買い物 ドライブ	2	3 買い物 ドライブ	4 買い物 ドライブ	5
6	7 健康体操B	8 健康体操A	9	10 健康体操B	11 健康体操A	12
13	14 自力整体 (香りの湯)	15 自力整体 (香りの湯)	16	17 自力整体 (香りの湯)	18 自力整体 (香りの湯)	19
20	21 季節行事 (おたのしみ会)	22 季節行事 (おたのしみ会)	23 天皇誕生日	24 季節行事 (おたのしみ会)	25 季節行事 (おたのしみ会)	26
27	28 レクリ エーション	29	30	31	1	2

時間／10:00～
健康体操A・・・村田 あゆみ先生
健康体操B・・・石田 みどり先生
自力整体・・・福田 清美先生



健康ミニコラム 自力整体で気持ちよくほぐしましょう

心と体をリラックスさせながら自力整体指導員のもと
体操を行います。入浴では香り(精油)の湯が楽しめますよ!
(12月～3月まで)

参加費 生き生き倶楽部に
登録された方は無料

※医師から運動を止められている方は、
ご遠慮願います。

お問合せは生き生き倶楽部の
担当:山内まで TEL.(0765)65-1820



くろべ

【場所】黒部市福祉センター

介護予防のための 元気はつらつ体操教室

時間／10:00～11:00

参加費／300円(入館料のみ)

対象／65歳以上の方



※■は休館日

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 体操	2 体操	3 健康体操	4 健康体操	5
6	7	8 健康体操	9 健康体操	10 体操	11 体操	12
13	14	15 音楽療法	16 音楽療法	17 音楽療法	18 音楽療法	19 年越しまつり
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

時間／10:00～
健康体操・・・岡崎 明子先生
音楽療法・・・畠山 悦子先生
体操・・・小森 亜希子先生



編集後記

みなさんは1年を振り返ると、どんなできごとを思い出しま
すか?じっくりと思い出してみると、そういえばあんなことも…
というものも多いのではないのでしょうか。
振り返りや反省はしっかりしつつも「忘年会」で年内の憂さを
しっかり晴らして、次の1年を新たな気持ちで迎えたいですね。
とはいつても年賀状準備やクリスマス、大掃除…。まだまだ
年内も盛りだくさんです!

編集 西田



【黒部市の人口】41,983人 【65歳以上の人口】12,430人 高齢化率 29.6%
H27.10.31 現在(外国人を除く)

