

福祉 くろべ

2月



【編集・発行】 社会福祉法人黒部市社会福祉協議会 平成27年2月1日発行

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 |
|---------|----------|----------|----|----------|----------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ヤンバイ映画館 | 趣味講座 | 趣味講座 | | 趣味講座 | 趣味講座 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 健康体操A | 健康体操A | | 健康体操B | 健康体操B | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ヤンバイ映画館 | 新川荘 | 新川荘 | | 新川荘 | 新川荘 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | レクリエーション | レクリエーション | | レクリエーション | レクリエーション | |

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

※趣味講座の内容はお問い合わせください

お問い合わせは生き生き倶楽部まで
担当:広浜 まで TEL.(0765)65-1820

読んで楽しく



足のお手入れを習慣にしましょう

足の筋力低下や、転倒予防のためにも足を清潔に保ち、正しい爪切りをして足、指のマッサージなどを行いましょう。

おすすめ

- 1 足の指を開いたり閉じたりする。
の運動
- 2 つま先を上下に倒したり、ぐるぐるとまわす。

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 |
|----|----|-------|-------|-------|-------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | 健康体操B | 健康体操B | 健康体操B | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | 健康体操B | | | ストレッチ | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | 健康体操A | 健康体操A | 健康体操A | 健康体操A | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | ストレッチ | ストレッチ | ストレッチ | | |

時間/10:00~ 健康体操A・・・泉 一郎先生
健康体操B・・・牧野 和子先生
ストレッチ・・・仁科 在重先生



編集後記

1月初めに風邪をひきました。ゴホゴホと咳が止まらず周りの方々にご心配とご迷惑をかけてしまいました。思い返せば昨年と同様にマスクをして各地へ出張したことを覚えています。あちこちで労わりの優しい言葉をかけていただきました。寒い時期は人の温かさが余計に強く感じられますね。皆さんからのホッと温かいエピソードもお待ちしています。

編集 中野

ちょっと情報

[黒部市の人口] 41,863人 [65歳以上の人口] 12,266人 高齢化率 29.1%
H27.1.1 現在(外国人を除く)

特集 「伝えたい まちの宝 -ボランティアグループ「生地あいの会」-

地域の今を届ける密着レポート/地域リーダー養成研修会を開催
イベントpick up!/松ぼっくりの飾りづくり
連載/ふくしスマイル・ワーカー etc.

📷 今月の表紙 黒部に舞う小さな雪たち

