

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
31	1 レクリ エーション	2 レクリ エーション	3	4 レクリ エーション	5 レクリ エーション	6
7	8 音楽教室	9 音楽教室	10 音楽教室	11 建国記念日	12 音楽教室	13
14	15 自力整体	16 自力整体	17	18 自力整体	19 自力整体	20
21	22 健康体操B	23 健康体操A	24	25 健康体操B	26 健康体操A	27
28	29 季節行事	1	2	3	4	5

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・・・稲田 清美先生



～冬でも水分補給を忘れずに!～

風邪予防には、うがい・手洗いですが「水分補給」も大切です。水分補給は、喉や鼻の粘膜を潤して、ウイルスの侵入を防ぎます。

また、水分摂取量が減るこの時期、血液がドロドロになり、血管が詰まりやすく、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。風邪や脳卒中、心筋梗塞の予防の為にこまめに水分補給をしましょう!



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

福祉・ボランティアに関することは

黒部市社会福祉協議会

http://www.kurobesw.com/

●本所 黒部市福祉センター内
〒938-0022 黒部市金屋464-1
TEL.(0765)54-1082(代表) FAX.(0765)52-2797
TEL.(0765)57-1089(ケアセンター・ホームヘルプセンター)
Eメール kurobesw@ma.mrrr.jp

●宇奈月支所(東部包括) 黒部市宇奈月老人福祉センター内
〒938-0862 黒部市宇奈月町浦山2111
TEL.(0765)65-1165 FAX.(0765)65-9533
Eメール tobu-houkatsu@kurobesw.jp

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
31	1	2 体操	3 体操	4 体操	5 体操	6
7	8	9	10 健康体操	11 建国記念日	12	13
14	15	16 アロマ・ヨガ	17 アロマ・ヨガ	18 アロマ・ヨガ	19 アロマ・ヨガ	20
21	22	23 健康体操	24	25 健康体操	26 健康体操	27
28	29	1	2	3	4	5

時間/10:00~
 健康体操・・・樋口 瞬先生
 アロマ・ヨガ・・・村田 あゆみ先生
 体操・・・小森 亜希子先生



編集後記

私自身、子どもの頃によく声をかけてくださった近所の方のことは、大きくなって何となく覚えていて、今はあまり会う機会がないものの、時々「どうしておられるかな～」と気になります。今回の取材をとおして、誰かに大切にしてもらった記憶というのは、いくつになっても心に残っていくものだと、改めて感じました。

編集 西田



[黒部市の人口] 41,652人 [65歳以上の人口] 12,439人 高齢化率 29.7%
H27.12.31 現在(外国人を除く)

特集 子どもがつなぐ地域

地域の今を届ける密着レポート/年越しまつりを開催 福祉センターが大勢の人で賑わいました

地域のおしらせ/傾聴ボランティア養成講座受講者募集

連載/ふくしスマイル・ワーカー

etc.

📅 今月の表紙 スイセンと雪——暖かな日が続く春と勘違いして咲いたスイセンに遅めの雪が積りました

