

けんのび通信

10月

第１１３号
令和８年９月２４日



脳活性化プログラム『脳活』

木曜日１０時００分～１１時３０分
参加は自由です

１日	麻雀（今月は２回です）
８日	麻雀（今月は２回です）
１５日	習字
２２日	音楽レクリエーション



10月6日(火)

10時00分～11時30分
通いの場に
「**胎内ディアーズ**の
小川さんが来る!!」

誰でも参加できます
運動不足の方大歓迎



ちゅーりっぷ健伸ルーム

「そば打ちに挑戦」
10月21日(水) 受付9時00分
9時30分～13時00分
講師:そば打ち胎匠会
材料費 700円
持ち物:マスク・エプロン・三角巾
限定 15名
※参加申し込みは10/1～14
申し込み多数の場合は抽選となります
10/15か16に電話連絡します





『刺し子の会、自主活動』

１０月　７日（水）
１０月２８日（水）
１０時００分～
１１時３０分
※自主活動なので、申し訳ありませんが、材料・針や糸などの道具は各自用意してください



健伸館　**２８－７９８３**
開館時間午前９時～午後４時
足　湯　午前１０時～午後３時
生活支援コーディネーター
野澤　松瀬

令和８年10月　健伸館予定表

開館時間　午前９時～午後４時

2026/9/24現在

月	火	水	木	金	土	日
足湯の効果 足先を温めることで血管が広がり、ふくらはぎから全身へ暖かい血液がめぐります。 すこしぬるめのお湯に、15～20分くらいが目安です。		～お知らせ～ 午後のカラオケ喫茶はお休みで	1 手作り気泡足湯 午前10時00分～11時30分 脳活 麻雀 健伸びサポート隊お弁当配達	2 午前10時00分～午後２時30分 介護予防型 ミニデイサービス 「けんのびー」	3 休館日	4 休館日
5 手作り気泡足湯 健伸びサポート隊お弁当配達	6 午前10時00分～11時30分 通いの場けんのびかん 講師：地域おこし協力隊・『胎内DEERS　小川　悠樹氏』 午後１時00分～３時00分 音楽療法：カラオケ	7 午前10時00分～11時30分 刺し子の会 ～自主活動～ 材料・道具は各自で	8 午前10時00分～11時30分 脳活 麻雀 午後１時00分～３時00分 音楽療法：カラオケ	9 午前10時00分～午後２時30分 介護予防型 ミニデイサービス 「けんのびー」	10 休館日	11 休館日
12 スポーツの日 休館日	13 手作り気泡足湯 午前10時00分～11時30分 通いの場けんのびかん すこやか元気アップ体操 午後１時00分～３時00分 音楽療法：カラオケ 健伸びサポート隊お弁当配達	14	15 午前10時00分～11時30分 脳活 習字 午後１時00分～３時00分 音楽療法：カラオケ	16 午前10時00分～午後２時30分 介護予防型 ミニデイサービス 「けんのびー」	17 休館日	18 休館日
19 手作り気泡足湯 午後１時00分～２時00分 お弁当調整会議（予定） 健伸びサポート隊お弁当配達	20 午前10時00分～11時30分 通いの場けんのびかん すこやか元気アップ体操 午後１時00分～３時00分 音楽療法：カラオケ	21 午前９時30分～午後１時00分 ちゅーりっぷ健伸ルーム 「そば打ちに挑戦！」 講師：そば打ち胎匠会 参加費700円 要申込み　限定15名	22 午前10時00分～11時30分 脳活 音楽レクリエーション 午後１時00分～３時00分 音楽療法：カラオケ	23 午前10時00分～午後２時30分 介護予防型 ミニデイサービス 「けんのびー」	24 休館日	25 休館日
26 手作り気泡足湯 健伸びサポート隊お弁当配達	27 午前10時00分～11時30分 通いの場けんのびかん すこやか元気アップ体操 午後１時00分～３時00分 音楽療法：カラオケ	28 午前10時00分～11時30分 刺し子の会 ～自主活動～ 材料・道具は各自で	29 午前10時00分～11時30分 竹島塾 ～学び合い～ 午後１時00分～３時00分 音楽療法：カラオケ	30 午前10時00分～午後２時30分 介護予防型 ミニデイサービス 「けんのびー」	31 休館日	11/1 休館日

【足湯の利用について】

利用時間

午前10時～午後３時

＊火曜日は、変わり湯です。

＊タオルはご持参ください。

＊どなたでも利用できますが、介護予防教室等の開催時間は、教室利用者が優先になります。

【介護予防教室や研修会等開催時の健伸館の利用について】

教室や研修会等の開催時は、教室利用者や研修会参加者が優先して会場を使用します。使用していない場所については、使っていただいて構いません。

【自宅での体調チェック】

感染症対策を行いながらカラオケを活用した音楽療法(火)(木)をしています。

自宅で体調チェックをしてからご参加ください。

お願いします

【見守られ風呂利用について】

介護予防型ミニデイサービス**「けんのびー」**を行っています。

利用対象者：自宅での入浴に不安のある方、または、見守り支援の必要な方。問診をとらせていただき、見守られ風呂の入浴が必要と認められる方。

申し込み：必要　利用料：あり

⇒福祉介護課健康長寿推進係にご相談ください。

＊見守られ風呂では、入浴のお手伝いはいたしませんが、安心して入浴ができるように、スタッフが声かけをいたします。

問い合せ先

福祉介護課健康長寿推進係　Tel　44-8691

健伸館（けんのびかん）　Tel･Fax　28-7983