

笹の葉サラサラ～
あっ笹団子たべたい!!

けんのび

通信

第110号
令和8年6月20日

7月

ちゅーりっぷ健伸ルーム

7月15日（水）10:00～12:00
「夏野菜を使ったメニューを作ろう」

鶏肉の大場柚子胡椒つくね、じゃばらきゅうりの酢の物、ナスの揚げびたし

限定10名 参加費300円

持ち物；エプロン、三角巾、昼食用のおにぎり

※要申込み 7月8日まで下記にお申し込みください。

ご参加ください

5月に作った
針山です。
カワイイですね♡

7月22と29日（水）10:00～11:30

刺し子の会 18回目

「あじさい刺しに挑戦」

10名 材料費1300円

申し込み締め切り 7/15（水）

『脳活性化プログラム』 （脳活）

木曜日 10:00～11:30

どなたでも参加できます

2日 麻雀

9日 習字

16日 音楽レクリエーション

23日 音楽レクリエーション



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7月 健伸館予定表

開館時間 午前9時～午後4時

2026/6/19現在

月	火	水	木	金	土	日
		1 手作り気泡足湯 健伸びサポート隊お弁当配達	2 午前10時～11時30分 脳活 麻雀、将棋、囲碁 午後1時～3時 カラオケ喫茶	3 午前10時～午後2時30分 介護予防型 ミニデイサービス 「けんのびー」	4 休館日	5 休館日
6 手作り気泡足湯 健伸びサポート隊お弁当配達	7 午前10時～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～3時 音楽療法：カラオケ	8	9 午前10時～11時30分 脳活 習字 午後1時～3時 カラオケ喫茶	10 午前10時～午後2時30分 介護予防型 ミニデイサービス 「けんのびー」	11 休館日	12 休館日
13 手作り気泡足湯 健伸びサポート隊お弁当配達	14 午前10時～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～3時 音楽療法：カラオケ	15 午前10時～12時00分  『ちゅーりっぷ健伸ルーム』 「夏野菜を使ったメニューを作ろう」 要申込み 限定10名 参加費 300円	16 午前10時～11時30分 脳活 音楽レクリエーション 午後1時～3時 カラオケ喫茶	17 午前10時～午後2時30分 介護予防型 ミニデイサービス 「けんのびー」	18 休館日	19 休館日
20 海の日 休館日	21 手作り気泡足湯 午前10時～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～3時 音楽療法：カラオケ 健伸びサポート隊お弁当配達	22 午前9時30分～11時30分 刺し子⑩ 『あじさい刺しに挑戦①』 要申し込み、定員10名 材料費 1,300円	23 午前9時30分～11時30分 脳活 音楽レクリエーション 午後1時～3時 カラオケ喫茶	24 午前10時～午後2時30分 介護予防型 ミニデイサービス 「けんのびー」	25 休館日	26 休館日
27 手作り気泡足湯 午後1時～2時 お弁当調整会議(予定) 健伸びサポート隊お弁当配達	28 午前10時～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～3時 音楽療法：カラオケ	29 午前9時30分～11時30分 刺し子⑩ 『あじさい刺しに挑戦②』 要申し込み、定員10名 材料費 1,300円	30 午前10時～11時30分 竹島塾 ～学び合い～ 午後1時～3時 カラオケ喫茶	31 午前10時～午後2時30分 介護予防型 ミニデイサービス 「けんのびー」		

【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、使っていないと構いません。

【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PM)、カラオケ喫茶(木PM)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



【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、安心して入浴できるように、スタッフが声をかけいたします。

問い合わせ先

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