

今年こそは
お雛様出さないよ

けんのび

通信



第106号
令和8年2月24日



T K R

3月11日(水)

10時～11時30分

「ちゅーりっぷ健伸ルーム」
～薬剤師さんに学ぶ
正しい薬の知識～

講師：下越薬剤師会
成澤 千鶴子様

参加費：100円

参加は自由です

脳活のうかつ

木曜日 午前10時～11時30分

誰でも参加できます

5日 脳活性化プログラム

麻雀・将棋・囲碁など

12日 習字

19日 音楽レクリエーション

1月29日と2月3日

「胎内ディアーズ小川選手が来る」

胎内ディアーズの紹介と筋トレを教えてくださいました
来年度も講師に来てもらいたいと思います



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


月	火	水	木	金	土	日			
 <p>健伸館の気泡足湯で 元気に長生き!!</p>	<p>★★お願い★★ 健伸館を利用の際は、 ・毎日の健康チェック ・基本的な感染症対策</p>		 <p>1 両手のひらを 広くこすります</p>	 <p>2 指の間を洗います</p>	 <p>3 左右の手の甲を こすります</p>	 <p>4 つめ先を洗います</p>	 <p>5 親指と人差し指に かけて洗います</p>	 <p>6 指先を洗います</p>	<p>1 休館日</p>
	<p>2 手作り気泡足湯</p>	<p>3</p> <p>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</p> <p>健伸びサポート隊お弁当配達</p>	<p>4</p>	<p>5</p> <p>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</p>	<p>6</p> <p>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」</p>	<p>7 休館日</p>	<p>8 休館日</p>		
<p>9 手作り気泡足湯</p>	<p>10</p> <p>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</p> <p>健伸びサポート隊お弁当配達</p>	<p>11</p> <p>午前10時～11時30分 『ちゅーりっぷ健伸ルーム』 『薬剤師さんに学ぶ 正しい薬の知識』 申込不要 参加費100円</p>	<p>12</p> <p>午前10時～11時30分 脳活 習字 午後1時～3時 カラオケ喫茶</p>	<p>13</p> <p>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」</p>	<p>14 休館日</p>	<p>15 休館日</p>			
<p>16 手作り気泡足湯</p>	<p>17</p> <p>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</p> <p>健伸びサポート隊お弁当配達</p>	<p>18</p>	<p>19</p> <p>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</p>	<p>20</p> <p>春分の日 休館日</p>	<p>21 休館日</p>	<p>22 休館日</p>			
<p>23 手作り気泡足湯</p> <p>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</p>	<p>24</p> <p>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</p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p>午前9時30分～11時30分 竹島塾 午後1時～3時 カラオケ喫茶</p>	<p>27</p> <p>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」</p>	<p>28 休館日</p>	<p>29 休館日</p>			
3月/4月									
<p>30 手作り気泡足湯</p> <p>健伸びサポート隊お弁当配達</p>	<p>31</p> <p>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</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>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</p>	<p>3</p> <p>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」</p>	<p>4 休館日</p>	<p>5 休館日</p>			

【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。

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。安心して入浴ができるように、スタッフが声かけをいたします。

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