



令和5年 1月 中川福祉会館だより

毎月20日発行

自由利用 再開のご案内

★1/31(火)から「卓球」を再開します

毎週 火・水・木曜日 13:00～16:00 卓球室にて



★ボッチャの自由利用が始まります

1月は1/23(月)・24(火) 10:00～12:00 ルール指導者なし

毎月の日時は館だよりの掲載、または受付前の掲示板をご覧ください。

! 卓球・ボッチャともにコロナウイルス感染対策を行いながら実施しますので、
利用前に受付で事前説明を受けてから参加してください。(人数制限あり)

★1/4(水)から図書の貸し出し、新聞・テレビ閲覧を再開します

図書の貸し出し希望の方は受付までお声がけください。

❄️❄️❄️❄️ 1月イベントのお知らせ ❄️❄️❄️❄️

各イベントの受付開始日にあわせてお電話または来館にてお申込みください☺️

フレイル予防体操

★12/22(木)から受付開始

1/5 (木) 10:00 ~ 11:30 定員20名

お正月気分をリセット！なまった身体をほぐしてあげましょう！



筋トレをしてフレイル予防をしましょう。※毎月連続でのお申込みはご遠慮ください

福祉用具プラザ主催「バイオリン演奏」

★12/22(木)から受付開始

1/12 (木) 13:30 ~ 15:00 定員25名

便利な福祉用具の紹介をしたあと、リラックス効果がある
と言われているバイオリンの音色をお楽しみいただきます。
さらにボールを使ったセルフマッサージ体験も♪





シアター『細雪（ささめゆき）』

★12/26(月)から受付開始

1/16(月)・18(水) … 10:00～

1/17(火)・19(木)・20(金) … 13:00～ 定員12名

谷崎潤一郎の小説を映画化。旧家の四姉妹、吉永小百合演じる三女の雪子のまとまらない縁談話を中心に、四季折々の風物を織り交ぜながら綴られる家族の物語。



初めてでもできる！ストレッチで身体を整えよう

(講師：寺原 幸先生)

★1/4(水)から受付開始

1/18 (水) 13:30 ～ 15:00 定員20名

ストレッチで体幹を鍛えたら、リズムにあわせたステップで身体を動かそう♪セルフケアのコツやお悩みにアドバイスも？



サロンおいでやす♪

★1/5(木)から受付開始

1/19 (木) 13:30 ～ 15:00 定員12名

体操・脳トレ・ぬり絵…何をするかお楽しみに☆
一緒に笑って楽しく **頭も心も活性化!!**
みなさんこそっておいでやす～♪

※12月参加された方は2月以降にお申込み下さい



サニークラフト「バスボム（入浴剤）」

★1/10(火)から受付開始

※事前集金のため来館してお申込みください

1/24 (火) ①13:00～ / ②14:00～どちらか選択

定員各8名 参加費：200円

持ち物：エプロン、持ち帰り用袋、箱



お風呂にいわて
しゅわしゅわ～