

センターの予定	
9:30	開館
10:00~	入浴・行事・クラブ他
10:30	ラジオ体操
16:00	閉館

# センターだより

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 健康体操 お花見・お茶会	2 民踊(講師指導) 吹き矢	3 民踊 水彩	4 <b>入浴休み</b> フレイル予防 元気塾 カラオケクラブ役員会	5 書道	6 一日 カラオケデー
7 休館日	8 カラオケA 千の会	9 心の健康体操 吹き矢	10 さくらまつり カラオケB 水彩	11 <b>入浴休み</b> 健康体操 着付 民謡	12 書道 健康相談	13 フレイル予防 元気塾
14 休館日	15 健康体操	16 民踊 吹き矢	17 民踊 水彩	18 <b>入浴休み</b> フレイル予防 着付 元気塾 民謡	19 書道	20 ※団体利用有
21 休館日	22 カラオケA 千の会	23 心の健康体操 吹き矢 水彩	24 民踊 俳句	25 <b>入浴休み</b> 健康体操	26 カラオケB 介護よろず相談	27 フレイル予防 元気塾
28 休館日	29 休館日 昭和の日	30 民踊 吹き矢	4月と言えば・・と思いつくのは入学式・入社式、花祭り、花粉症？皆さんは何を思い浮かべますか？暖かくなってきた季節、皆さんも少しずつ動きやすくなってきているのではないのでしょうか。毎日のラジオ体操、いつもより少し力を加えてやってみませんか。			



## ★プログラムとお知らせ★

- 民踊 10:45~12:00 2(火)講師指導・3(水)・10(水)さくらまつり・16(火)・17(水)・24(水)・30(火)
- 健康体操 10:45~12:15 1(月)・11(木)・15(月)・25(木)
- 健康相談 10:30~11:30 12(金)薬剤師
- 介護よろず相談 10:45~12:00 26(金)社会福祉士
- フレイル予防元気塾 10:45~12:15 4(木)・13(土)・18(木)・27(土)
- 一日カラオケデー 10:45~12:00 13:00~15:00 6(土)
- 心の健康体操 10:45~12:00 9(火)・23(火)
- ※囲碁将棋:8(月)・10(水)・22(月)・26(金) 小集会室はクラブ使用のため娛樂室を使用してください。

**フレイル予防元気塾ついて**  
 今月は「体力測定」にチャレンジの月です。普段フレイル予防元気塾に参加されている方はもとより、体力測定だけはやってみてほしい！そんな方も是非お越しください。通常のプログラムと並行して実施します。

<h3>さくらまつり</h3> <p>桜を愛でる季節がやってきました。休憩をとりながら、普段の練習の成果を披露します。着物でももちろん普段着でも結構です。桜を楽しみながら、皆さんで楽しく踊りましょう！参加自由です。是非輪に入って参加してください。</p> <p><b>日時</b> 令和6年4月10日(水) 10:45~15:00(休憩含)</p>	<h3>お花見・お茶会</h3> <p>桜の開花が少し足踏みをしました。いよいよ4月はお花見が出来そうです。お花見をしながら大正琴の演奏を楽しみませんか？大正琴の音色をBGMにお茶をいただき、大正琴に合わせて歌を歌う…。自由にお楽しみください</p> <p><b>日時</b> 令和6年4月1日(月) 11:15~12:00(予定) 娛樂室 ※お茶菓子あり</p>	<h3>よろず相談</h3> <p>日常の素朴な疑問やお困りごとを皆さんで意見交換しながら解決していきます。今回も質問に座談会形式で答えます。どうぞご参加ください。</p> <p><b>日時</b>:4月26日(金) 10:40~  <b>場所</b>:会議室  <b>テーマ</b>:「掃除やゴミ出しについて」</p> <p><b>ご案内</b> ※ご協力お願いします</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ペーパータオル提供終了。清掃は布巾をお使いください。</li> <li>●ゴミ箱設置終了。ゴミはお持ち帰りください。</li> </ul>
--	--	---

・・・老人福祉センターの開館案内・・・

開館時間	9:30～16:00 (※利用券をご持参ください) 終日利用可：ビリヤード・健康機器等 午後利用可：囲碁・将棋・オセロ・カラオケ ※囲碁・将棋・オセロ午前中はお声掛けください。
送迎バス	市内循環：往路 センター着10:15 復路 センター発 15:20  蓮田駅東口往復：往路 センター発12:30 復路 蓮田駅東口発12:40 
飲食	食事は <b>娯楽室と大集会室の一部のみ可能です</b> 。注意点をよくお読みください。 ①テーブルは密にならないよう使用して下さい。 ②食事が終わりましたら他の利用の方に席をお譲りください。 ③食事の持ち込みはご自身で召し上がる分とし、他者とのやり取りはおやめください。 ④食事の前後には手洗い、手指消毒をお願いします。 ⑤お茶等の提供はございません。 ⑥ <b>使用したテーブル等の清掃・消毒を必ず行って下さい。</b> ⑦ <b>ゴミは各自持ち帰りにご協力をお願いします。</b> ⑧ <b>お荷物は荷物置き場をご利用下さい。貴重品は各々お手元で管理をお願いします。</b>
入浴	入浴時間：10:00～ <b>14:00</b> (受付終了時間：13:30) ※30分以内のご利用、血圧測定、水分補給にご協力をお願いします。 入浴方法：①受付で入浴希望とお伝え下さい。 ②浴室前に入浴簿にご自身でお名前を記入して下さい。 ③順番が来ましたら、番号に✓チェックを入れてからお入り下さい。 ④必ずかごを使用して下さい。ない場合は順番が来るまでお待ち下さい。 ⑤使ったかごは元の場所に戻して下さい。 ⑥消毒セットを用意しております。ご自由にお使いください。  ご不明な点は職員までおたずね下さい。皆様のご協力よろしくお願いたします。
カラオケ	開館日 <b>13:00～15:00</b> 大集会室 ※行事開催時、一日デーを除く
感染対策	<b>インフルエンザ感染者が増えております。</b> 多くの皆様、アクティブシニアが利用する老人福祉センターです。 引き続き感染対策へのご協力をお願いいたします。 風邪症状のある方はご利用を控えて頂くようお願い致します。 ・三つの密（密閉、密集、密接）の回避 ・入場制限：発熱、風邪症状、強いだるさ等の症状のある方 ・消毒：入口、施設内での手指消毒、手洗い及び用具等の消毒



手を洗おう



消毒しよう



うがいしよう



換気しよう

備品類の感染対策	<p style="text-align: center;"><b>備品類の清掃にご協力ください</b></p> <p>現在、皆様が共用する備品類（※）は、使用後にご利用者様ご自身で清掃・消毒していただくようお願いをしております。<b>ペーパータオルの提供は終了いたしました。布巾をご利用ください。</b> 職員は決まった時間に清掃を行っております。目立った汚れがある場合は、お気軽にお声がけください。職員が対応いたします。</p> <p style="text-align: center;">※テーブル・椅子・ソファ・マッサージチェア・スカイウェル・脱衣かご 他</p>
----------	---