



平成30年3月号

可美荘だより

浜松市老人福祉センター 可美荘

*開館時間 9:00~16:30 休館日:毎週月曜日

*入浴時間 11:00~15:00 (100円)

*ご利用出来る方 60歳以上の市民の皆様

浜松市南区増楽町1645番地の1

TEL 053-440-0571

FAX 053-440-0572

おすすめ

そうだ!可美荘に
日本舞踊を観に行こう



昨年度の様子



光里流友初会の皆様が、ボランティアで日本舞踊を観せてくださいます。元気はつらつ教室の利用者さんと一緒にお楽しみください。

日時 3月27日(火) 28日(水)

4月5日(木) 6日(金) 7日(土) の5日間

13時15分~14時30分

場所 可美荘 大広間

内容 日本舞踊(申込不要、無料)

当日、直接会場へお越しください



消防訓練を実施しました



2月20日(火)に可美荘と元気はつらつ教室の利用者さん職員の合計69人が一緒に行いました。初期消火、通報連絡、避難誘導の訓練を迅速に行ったあと消火器の取り扱い訓練も行いました。大勢のご参加、ご協力ありがとうございました。

暖房器具も使い、空気が乾燥する今の季節火災には十分気を付けたいものですね。

季節の料理教室で春を満喫

可美荘では、四季に合わせた料理教室を行っています。今年度最後は、春を感じるメニューで皆さんおいしいお料理を作りながら健やかな食生活を学びました。

さて次は夏の料理教室です。お楽しみに☆



春のおもてなし料理おいしくできました(^o^)

みなさんこんにちは

元気はつらつ教室です



2月は粘土で可愛いおひな様を作り

「はままつ防災すごろく」で 防災の勉強もしました

さて、3月はお楽しみ会や吹き矢、手芸と盛りだくさん

楽しみいっぱいのお美荘

春はもうすぐです



上手にできたおひな様



「はままつ防災すごろく」楽しく学べました



利用者さん募集中!



職員も待っています



電話は急げ



☎ 440-0571

保健室から笑顔に

適度な運動の目安は?



暖かくなり、体を動かしやすい季節になりました。ウォーキングなど外に出てみてはいかがでしょうか? 運動は、正しく適度に行えば、健康維持や病気予防に役立ちます。適度な運動の目安は、会話をしながら運動できる、「またやりたい」と思える程度の強さです。運動後の食事がおいしく食べられるよく眠れるなどが実感できます。

またどんな運動を行うときでも自分の体の声に耳を傾けることが大切です。毎回運動前に体調をチェックしましょう。



3月の健康相談等

☆健康相談日

相談は鈴木和恵医師（和クリニック）

3月8日（木）

13:30~15:00

☆体脂肪測定

3月16日（金）

13:30~15:30

◎ 心や体の健康は、財産です。ひとりでも悩まないで気軽にご相談ください。

