

平成 30 年 9 月号

萩原荘だより

浜松市老人福祉センター萩原荘

開館時間：午前 9 時～午後 4 時 30 分 休館日：毎週月曜日 浜松市北区初生町 1 番地

入浴時間：午前 11 時～午後 3 時（日曜日は午後 2 時 30 分まで）

入浴料：100 円/1 回 ☎ 053-439-4178

ご利用できる方：60 歳以上の浜松市在住の方 入館時には、利用証を必ず携帯して下さい

作品展のお知らせ

力作で感動を！

11 月 10 日（土）・11 日（日）
午前 9 時～午後 4 時（11 日は午後 3 時まで）

萩原荘で活動している同好会や

一般の方の作品を展示する発表会です！

墨絵や編物・陶芸・書道・裏打ち・七宝焼き・手芸
ちぎり絵・絵手紙・折り紙・相撲甚句ほか・・・

★個人の作品も募集します★

一般作品募集は 10/2～10/31（事務所で受付）

★作品展は、一般の方も観覧もできます。

みなさんお誘い合わせてご覧ください ♡

教養講座 受講者募集

☆ けいらくピクス

東洋医学の考えをベースにゆったりとした
呼吸と動きで行うリズム体操

日時：10/23・30（2 回コース）

午後 1 時 30 分～3 時 30 分

9/23 から申込開始

☆ 料理教室

旬の食材を使って

料理のレパートリーを増やしましょう！

日時：11/1～1/31（6 回コース）

午前 10 時～12 時

材料費（6 回分）3,600 円は初回に集金

9/30 申込開始



曳馬野カラオケ会 発表会

9 月 30 日（日）午前 9 時 30 分～

大広間にて同好会「曳馬野カラオケ」の
発表会を開催します！

観覧は自由です 是非、ご観覧ください

ナースからのお知らせ

健康相談

♥ 宮島医師による健康相談 ♥

9 月 12 日（水）午後 1 時～2 時 30 分

保健室での健康相談

検尿・血圧測定等を行います（無料）

★ 秋の体調管理について ★

秋口は自律神経の乱れにより、だるい・疲れやすい・食欲不振などの体の不調を感じる事が
あります＝秋バテ！

対策は・・・①風呂でしっかり温まる ②食事で栄養補給 旬の食材を積極的に摂りましょう！
③衣類で上手に調節する（南瓜・さつまいも・じゃがいも・サンマ・鮭・栗など）

♡ 早めの秋バテ対策で夏の疲れを追い出しましょう ♡



萩原荘の元気はつらつ教室です



8月は夏まつりで

盛り上がりました！

笑顔いっぱい

食べて遊んで歌って踊って・・・

楽しい夏の1日を過ごしました ♡

釣ったど〜っ！

ほーら、大きな魚だよ！ 大漁 大漁〜♡



ゲームの「ストラックアウト」で

盛り上がりました！

狙いを定めて〜

ストライ〜〜ク (^◇^)



久しぶりの 盆踊り！

みんなで踊るって〜気持ちいいね〜♡

9月の予定は〜

和紙のお盆を作ったり、リアル野球盤で盛り上がりそう〜♡

皆さ〜ん、にぎやかで楽しい一日を過ごしましょう！！

元気はつらつ教室 利用者募集中！ 見学もできますよ♡



家に閉じこもりがちの高齢な方などが、寝たきりなど介護が必要な状態にならないよう、レクレーションや体操、手芸など通じて、元気で毎日を過ごしていけるようお手伝いします。

☆活動内容 1週間に1回（月4回が上限）、決められた曜日に利用

☆利用時間は午前10時〜午後3時まで

☆利用料 1回 1,000円〜1,680円（利用料は所得によって変わります）

☆詳しくは萩原荘までお問い合わせを☆

老人福祉センター萩原荘 ☎439-4178