



平成30年10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

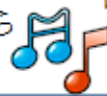
可美荘では、秋から冬へかけて楽しい
催し物・教養講座がいっぱいです!!

猛烈な暑さ、大雨、台風、北海道地震で各地に甚大な被害が出ています。被害に合われた方々が、一日も早く当たり前の日常を取り戻せることを心からお祈りいたします。

季節は移ってよいよ実りの秋! 可美荘でも可美荘まつりをはじめいろいろな講座や催し物が行われます。お楽しみに!!

可美荘まつり「歌と踊りの集い」

- ・開催日 11月4日(日) 9時開場
- ・申込受付 10月3日(水) 9時から
90組の定員になり次第締切ります



・プログラム配布予定 10月27日(土)

当日はどなたでもご覧いただけます。ぜひ可美荘に遊びにいらしてください。



可美小4年生と世代間交流会を開催します

10月23日(火)・24日(水) 午前10時から11時頃まで、可美小4年生が可美荘を訪問し、利用者さんとの世代間交流会を行います。皆様も是非、可美荘に来て子供たちと楽しくお過ごしください。



講座のお知らせ

お問い合わせお申込みは可美荘まで

クリスマス・おもてなし等にいつでも誰でも手軽に出来る楽しい料理を作ってみませんか!

日時 12月11日(火) 10:00~13:00

場所 可美荘栄養指導室

費用 1000円(当日集金します。)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、手拭きタオル、スリッパ、お持ち帰り用器

*募集人数は、11名で、応募締め切りは、11月27日(火)。応募者多数の場合は、抽選になります。



冬の料理教室募集中



クリスマスやお正月を飾るあなただけの素敵な寄せ植えを作ってみませんか

日時 11月22日(木) 9:30~12:00

場所 可美荘工作室

費用 2000円(当日集金します。)

持ち物 手袋、持ち帰り用レジ袋、ある方は土入れ(名前を入れてください)

寄せ植え教室募集中



みなさんこんにちは

元気はつらつ教室です

9月は敬老会で盛り上がり、

英気を養い、元気いっぱいになりました。

そうそう、お出かけが楽しくなるおしゃれなスカーフも作りました。

10月は、リアル野球盤やステキなネックレスも作りますよ。

認知症予防、仲間作り、最近足腰が弱くなったなあという方

(65歳以上、自立及び要支援1、2の方が対象です。)

お気軽にお問い合わせください。



スカーフ素敵(〇〇)ノ



美味しいお弁当食べて



大盛り上がりの敬老会

利用者さん募集中!

☎ 053-440-0571

保健室から笑顔に

行動を変えれば脳は変わる
記憶力低下を防ごう!



今見ていたテレビ番組の内容を聞かれても答えられないことがあります。画面を見て、音を聞いてもきちんと記憶されていないからです。

脳に入った情報が保持され、それが必要なときにきちんと引き出されることで、記憶は成り立ちます。引き出されないと記憶したとはいえないのです。

そこで、「声に出す」という形で表現してみてください。人に話したり、自分の脳に聞かせるつもりで話すのもよいでしょう。表現することで、脳で情報が整理されて、記憶はより確かなものになります。

10月の健康相談等

☆健康相談日

10月11日(木)

13:30~15:00

☆体脂肪測定

10月19日(金)

13:30~15:30

体力測定参加者募集中

自身体力診断事業

日時: 11月9日(金)

9:30~11:30

場所: 可美荘大広間

費用: 無料

📍 お申込みは可美荘事務所まで