

青龍荘だより

浜松市老人福祉センター 青龍荘

浜松市南区青屋町 300 番地

電話 422-2161

『カラオケを楽しんでみませんか・・・』



- ◆ 青龍荘の大広間には、通信カラオケ装置「DAM」が設置されています。
- ◆ 音響の良いカラオケを無料で楽しめます。自慢の歌を披露してみてもは・・・

お知らせ 豚汁屋さん

新年にあたり、実（具）の多い年でありますように、豚汁を食べに来てください。

日時 1月12日（土）12時00分配布
場所 栄養指導室前



生活一口メモ



インフルエンザとは、突然の発熱、筋肉痛や咳、鼻水などの症状が現れます。

▲予防には、「十分な睡眠・予防接種・外出時のマスク着用・外出後のうがい・手洗い」

▲うつさないためには、咳エチケット

「マスクを着用、ティッシュ・ハンカチなどで口と鼻を覆う」





元気はつらつ教室です



教室で行っている30分の体操！！
毎週、笑顔で楽しんでいま～す♡



頭の体操も取り入れています♪
体を動かしながら頭で考える簡単
そうで難しいですよ。

例えば・・・

足踏みしながら100から3ずつ引き算
大きな声で答えを言っていきます。

失敗したら笑っちゃおう！！

たくさん笑えば脳が活性化。

笑いの連鎖でみんなニコニコ。

みなさん元気はつらつです♡



クリスマス飾り
作りました♪

12月の行事

- ・間違え探し
- ・手工芸-お正月飾り
- ・クリスマス会
- ・ゲーム



利用者さん募集中！

週に1度、教室に通って楽しく元気に過ごしてみ
ませんか？見学だけでも大丈夫です。

お気軽にご連絡ください。

青龍荘元気はつらつ教室 ☎422-2161

募 集



貯筋体操教室

誰もが口ずさめる曲に合わせて行う、ゆっくり、やさしい筋肉トレーニングです。
楽しんで身体を整えてみませんか。

- ・講 師 柴田悦子先生
- ・開催日時 1月8・22日、2月12・26日、3月12・26日
午後1時30分～3時 毎回火曜日
- ・持 ち 物 水筒、マット or バスタオル



募 集

歴史講座

徳川家康の養女となって大名家に嫁いだ姫たちの生涯と、その子孫について
学んでみませんか。

- ・講 師 中村和好先生
- ・開催日時 1月13・27日、2月10・24日、3月10・24日
午前9時30分～11時30分 毎回日曜日
- ・持 ち 物 筆記用具 ・資料代 600円（6回分）



※申込方法 12月27日（木）までに往復はがきに、講座名（貯筋体操・歴史講座）
住所・氏名・電話番号・利用証番号をご記入のうえ申込みをお願いします。