

令和5年11月号

湖東だより



浜松市西区和地町1833番地の1 電話/Fax (053) 486-0650
ふれあい交流センター湖東

かえでは紅、いちようは黄金、はなやかな錦の頃となり、館の周りも秋の色合いが濃く感じられるようになりました。

暦のうえでは、はや立冬となり、めっきり日脚も短くなりましたが、寒さに向かう折、体調を整えてお出かけください。

11月開催の教養講座案内

- *筋膜ストレッチ&筋力アップ講座 11月4・11日(土) 午後1時30分～3時
- *健康レクリエーション講座 11月25日(土) 午前10時～11時30分
- *押絵講座 11月4日(土) 午前9時30分～11時30分

～10月の健康レクリエーション講座の様子～



健康相談



相談日：11月15日（水）
午前10：00～12：00

*看護協会所属の看護師さんが、皆様の健康に関する悩み・知りたいことについて対応します。



元気はつらつ教室 湖東

元気はつらつ教室湖東では、火曜日～金曜日の週4日のうち可能な曜日で利用者の方に作品作りやゲームなどで1日を楽しんでいただいています。



この日は、大広間で
ポッチャゲームを行い、
皆さん、体を使って楽しんでいました。

