

令和6年6月号

湖東だより



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

木々の緑が色濃くなり、紫陽花が色鮮やかに咲く季節となりました。五月雨の中にも初夏の気配が漂うようになりましたが、皆様いかがお過ごしですか？梅雨冷えに体調を崩すことなくご来館ください。

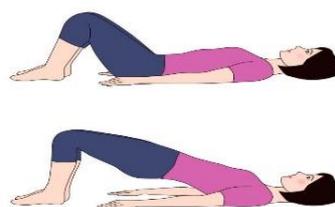
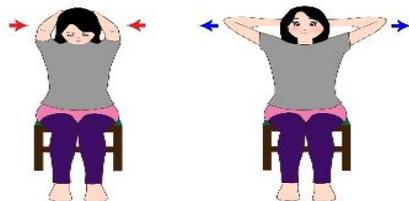
～教養講座のお知らせ～

①**姿勢改善ヨガ講座** 講師：大箸美貴先生

開催日時：7月9・23日 8月6・20日
(全4回毎火曜日) 午後1時30分～3時00分

募集期間：6月8日(土)～6月22日(土) 定員 25人

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、飲料、動きやすい服装



②**健康レクリエーション講座** 講師：和久田一夫・川島律子先生

開催日時：7月27日・8月24日・9月28日・10月26日
11月23日・12月28日・1月25日・2月22日
(全8回毎月第4土曜日) 午前10時00分～11時30分

募集期間：6月8日(土)～7月14日(土) 定員 25人

持ち物：フェイスタオル、水分補給用飲料、動きやすい服装



遺言相続相談



相談日：6月12日（水）

時間：午後1時30分～3時30分（1人約30分）

主催：遺言・相続サポートセンター浜松

*行政書士の先生が、遺言・相続について親切丁寧にお答えします。

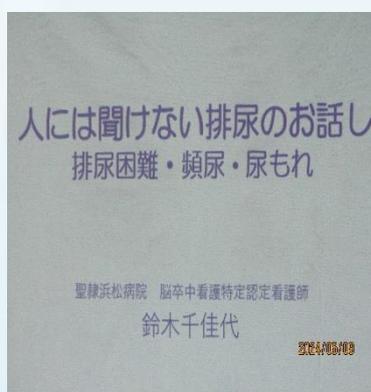
*なお、予約制ではありません、当日順次ご案内いたします



看護教室開催しました！

*5月9日に、当館では、聖隷浜松病院看護師の鈴木さんをお招きし、「排尿困難・頻尿・尿漏れ」についての講話を行いました。

高齢者が日頃抱える排尿についての問題や解消法をお話いただき、参加者の皆さんも興味深々でした。



元気はつらつ教室



元気はつらつ教室湖東では、65歳以上で当教室への参加が望ましいと判断された方に、火曜日～金曜日のうち、決められた曜日で週1回・月4回で利用していただき、食事、体操、レクリエーション、手工芸など楽しい時間を過ごしていただき、送迎もあります。

