

令和6年11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

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9・30日(土) 午後1時30分~3時00分
- \* 健康レクリエーション講座 11月23日(土) 午前10時~11時30分

## 教養講座募集の案内

### ~親子しめ飾り作り講座~

開催日時: 12月7日(土) 午前10時00分~12時00分

募集対象: 市内在住の小学生と親または祖父母 10組

持ち物: ウェットティッシュ、グローガン(用意できる方)

募集期間: 11月12日(火)~11月30日(土)



### ~10月の健康レクリエーション講座の様子~

9月28日 ボールを使って対抗ゲームを楽しみました!



## 看護教室



日時：11月7日（木）  
午前10時30分～11時30分

テーマ：誤嚥性肺炎について

講師：聖隷浜松病院

摂食・嚥下障害看護認定看護師 特定看護師 二橋美津先生

\*教室終了後、12時00分まで看護相談に対応します。



## 健康相談

相談日：11月20日（水）

午前10時00分～12時00分

\*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。また、季節ごとの催しもあり、10月には紅白組に分かれて運動会を行いました。

