

# 健康生きいきだより

## 料理教室



【テーマ】バランスのよい一食をつくる「3・1・2弁当箱法」  
 【日時】11日(木) 9:30~13:00  
 【場所】中部公民館 調理室  
 【講師】中村 恵美子 氏  
 【材料費】700円(保険料込み)  
 \*材料費は当日おつりのないようにご持参ください。

【メ切り】10月5日(金)  
 【持ち物】エフロン、三角巾、手ふき

### 《交流研修会》

7月に行った目屋ダムの水陸両用バスは雨が降り、ゆっくり景色を見ることができなかったと思います。そこで今回は秋晴れを選んでゆっくりと山々の紅葉を見にいきませんか。

バスには窓ガラスが入っていないので、寒くない服装(雨合羽、防寒着ほか)でお越しください。

## 自己健康法

【日時】22日、29日(月)  
 13:30~15:00  
 【場所】老人福祉センター 集会室  
 【講師】佐藤 敏春 氏  
 【参加費】無料  
 【持ち物】汗ふきタオル、飲み物(水分補給)  
 ★ヨガを取り入れながら、内臓をあたため治癒力を引き出す健康法です。

## 脳トレ道場

「頭の体操」の名前が変わりました

【日時】1日(月)  
 13:30~15:00  
 【場所】老人福祉センター 集会室  
 【講師】佐々木 幹夫 氏  
 【参加費】無料  
 ★日頃使われていない脳に刺激をあたえ、活性化させましょう。



## ポーンクラブ

【日時】5日、19日(金)  
 13:00~14:30  
 【場所】老人福祉センター 集会室  
 【講師】松田 秋男 氏(松田接骨院)  
 【参加費】無料  
 【持ち物】汗ふきタオル、飲み物(水分補給)



★貯筋体操とは「筋肉を厚くして筋力を貯める運動のこと。衰えやすい腹筋と太ももの前側の四頭筋を中心に鍛えましょう。」

## リフレッシュ体操

【日時】12日、26日(金)  
 13:30~15:00  
 【場所】老人福祉センター 集会室  
 【講師】長谷川 万里子 氏  
 【参加費】無料  
 【持ち物】汗ふきタオル、飲み物(水分補給)



# キットクラブ

【作品名】『秋のリース』

【日 時】 24日(水)  
9:30~12:00

【場 所】 老人福祉センター 集会室

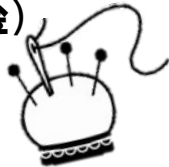
【講 師】 齋藤 美貴子 氏

【材料費】 1,000 円

★材料費は当日おつりのないようにご持参  
ください。

【締切日】 10月19日(金)

【持ち物】 裁縫道具



# ラケットテニス

【日 時】 3日、17日(水)  
9:30~12:00

【場 所】 中部公民館 体育館

【講 師】 成田 寛子 氏

岡崎 由紀子 氏

【参加費】 無料

【持ち物】 汗ふきタオル、スック  
飲み物(水分補給)

★貸し出し用ラケットを準備しています



# ラージボール卓球

【日 時】 10日、24日(水)  
9:30~12:00

【場 所】 中部公民館 体育館

【講 師】 成田 静司 氏

上原 静二 氏

谷 清道 氏

【参加費】 無料

【持ち物】 汗ふきタオル、スック  
飲み物(水分補給)

★貸し出し用ラケットを準備しています



# 囲碁クラブ

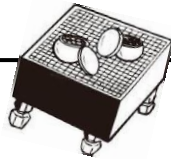
【日 時】 毎週水曜日  
12:00~16:00  
3日、10日、17日、24日  
31日

【場 所】 老人福祉センター 娯楽室

【参加費】 無料

★対局しませんか?

初めての方、大歓迎!



# 手づくりタイム

【日 時】 毎週月曜日と金曜日  
9:30~12:00

1日、5日、12日、15日、  
19日、22日、26日、29日

【場 所】 老人福祉センター 集会室

【材料費】 無料

【持ち物】 裁縫道具

参加者同士が世間話をしながら、自分の  
つくりたいものをつくっています



# スマイル クラブ

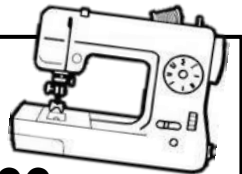
【日 時】 3日(水)  
9:30~12:00

【場 所】 老人福祉センター 集会室

【持ち物】 裁縫道具

★寄付していただいたタオルから雑巾を  
作り、学校や保育園に寄贈しています。

★材料のタオルが不足しています。ご協  
力お願い致します。



## ◆黒石市社会福祉協議会のホームページ◆

黒石市老人福祉センターの教養講座、介護予防講座の各講座、老人クラブの行事などの様子が紹介されています。

◎アドレスはこちら◎

<http://www.kuroishisyakyo.or.jp/>

ホームページなどに写真を掲載していますので、講座に参加している皆様のご了承をお願いします。介護予防講座の内容や様子を多くの方に知っていただくためにもご理解とご協力をお願いします。

《問い合わせ》 黒石市老人福祉センター  
 黒石市北美町一丁目65番地1  
 TEL 53-3961

## あなたのご意見伺います

黒石市老人福祉センターでは、皆様からの苦情をうけるための「苦情・意見受付箱」を設置しています。

苦情受付から解決までの担当者（機関）は、次のとおりです。

苦情受付担当者 中村 昭子（主 査）  
 苦情解決責任者 成田 耕作（所 長）  
 苦情解決第三者委員 谷 清道（学識経験者）  
 齋藤 東（学識経験者）  
 須藤 孝子（学識経験者）

青森県運営適正化委員会にも相談・申立てをすることができます。他の職員も、苦情・意見・相談等いつでもお伺いいたします。

【答え】 ①公正明大 ②一石二鳥 ③完全無欠  
 ④神出鬼没 ⑤四六時中 ⑥眞否両論

# 四字熟語ブロック

6個の四字熟語を構成する24個の漢字がブロックごとに隠れています。それぞれの四字熟語ごとに線で囲み、隠れている6個の四字熟語を解答欄にすべて書き出してください。

公	一	鳥	石	完	欠
明	大	正	二	無	全
両	論	四	六	時	神
賛	否	中	没	鬼	出

①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			