



3月

健康生きいきだより

平成30年 2月20日発行
老人福祉センター
電話：53-3961
担当：木村、八木橋

料理教室

【テーマ】「カラフル具材でバランス&
彩りアップメニュー！」
【日時】13日(火) 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】600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。
【×切り】3月9日(金)
【持ち物】エプロン、三角巾、手ふき

リフレクシュ体操

【日時】9日、23日、30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】汗拭きタオル、
飲み物(水分補給)

★曜日変更のお知らせ★

「料理教室」は4月から
第2木曜日 9時30分~1時に
変更になります。
くわしくはおたより
をご覧ください。



自己健康法

【日時】12日、26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】汗拭きタオル、
飲み物(水分補給)
●ヨガなどを取り入れながら、内臓をあたため
治癒力を引き出す健康法を学びます。

頭の体操

【日時】5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
【持ち物】筆記用具
●簡単な問題をみなさんと考えています。

ボーンクラブ

【日時】2日、16(金)
13:00~14:30
【場所】老人福祉センター 集会室
【講師】山形 和仁 氏(山形接骨院)
【参加費】無 料
【持ち物】汗拭きタオル、
飲み物(水分補給)
●身体のゆがみを改善する体操を行い、「骨粗
しょう症」「転倒骨折」などの予防をします。

ラケットボール

【日時】14日、28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

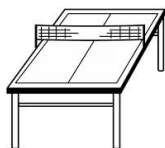
谷 清道 氏

【参加費】無 料

【持ち物】汗拭きタオル、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。



ラケットテニス

【日時】7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】汗拭きタオル、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。



キットクラブ

【作品】『花の絵(額つき)』

【日時】28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。

【×切り】3月23日(金)

【持ち物】裁縫道具



囲碁クラブ

【日時】毎週水曜日

12:00~16:00

7日、14日、28日

【場所】老人福祉センター 娯楽室

【代表】對馬 昭博 氏

【参加費】無 料

●対局してみませんか。



手づくりタイム

【日時】毎週月、金曜日

9:30~12:00

2日、5日、9日、12日、16日、

23日、26日、30日

【場所】老人福祉センター 集会室

【参加費】無 料

【持ち物】裁縫道具

●マスコットやパッチワークで小物やかばんなどを参加者同士が世間話をしながら教え合い、楽しんで作っています。

スマイル クラブ

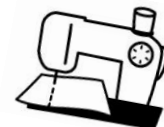
【日時】7日(水)

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などから、雑巾を作って施設に寄贈しています。



◆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1丁目65-1
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。

問1言語道断 問2枝葉末節 問3車刀直入 問4垂教苦悶 問5前代未聞 問6通信不通 問7理路整然 問8問答無用 問9温故知新

四字熟語推理クロス

各問には4つの三字熟語が並んでいます。それぞれの三字熟語の空欄①～④の漢字を組み合わせると四字熟語になるので、①～④に入る漢字を推理して回答欄に記入してください。

問1

遺①状
夢物②
北海③
決④力

答え ① ② ③ ④

問2

爪楊①
秋②原
始③書
関④痛

答え ① ② ③ ④

問3

①行本
彫刻②
一③線
逆輸④

答え ① ② ③ ④

問4

①影響
歌合②
③学生
格④技

答え ① ② ③ ④

問5

一人①
現②語
③知数
新④紙

答え ① ② ③ ④

問6

①楽祭
②号機
③可能
共④点

答え ① ② ③ ④

問7

①科室
街②樹
微調③
大自④

答え ① ② ③ ④

問8

疑①視
禪問②
白③垢
画④紙

答え ① ② ③ ④

問9

①暖化
無事②
③恵袋
更④料

答え ① ② ③ ④