



# 健康生きいきだより

平成30年3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】「健康な血管を保つ食事と栄養素」

【日時】12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。

【×切り】4月10日(火)

【持ち物】エプロン、三角巾、手ふき

4月から変わります。  
第2火曜日から第2木曜日に、材料費が600円から700円になります。間違いのないようお願いいたします。



## ボーンクラブ

【日時】6日、20日(金)  
13:00~14:30

【場所】老人福祉センター 集会室

【講師】後藤 浩生 氏(後藤整骨院)

【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。」



## 脳トレ道場

「頭の体操」の名前が変わりました

【日時】2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。



## 自己健康法

【日時】9日、23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、内蔵をあたため治癒力を引き出す健康法です。

## リフレッシュ体操

【日時】13日、27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】『コロコロポーチ』

【日時】25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

★材料費は当日おついのないようにご持参  
ください。

【締切日】4月20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

4日、11日、18日、25日

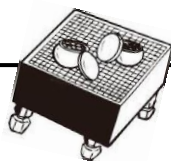
【場所】老人福祉センター 娯楽室

【代表】對馬 昭博 氏

【参加費】無料

★対局しませんか？

初めての方、大歓迎！



# ラケットテニス

【日時】4日、18日(水)  
9:30~12:00

【場所】中部公民館 体育館

【講師】成田 寛子 氏

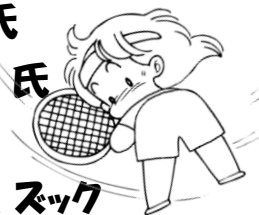
岡崎 由紀子 氏

【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



# 手づくりタイム

【日時】毎週月曜日と金曜日

9:30~12:00

2日、6日、9日、13日、

17日、20日、23日、27日

※16日(月)は「わっはっは！タイム」があるのでお休みです。17日(火)になります。

【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



# ラージボール卓球

【日時】11日、25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



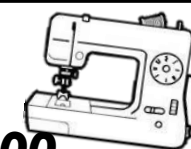
# スマイル クラブ

【日時】4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、  
雑巾を作って施設などに寄贈していま  
す。洗顔タオルやバスタオルなどが不足  
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  
黒石市北栄町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。

開11時～12時 開2時～3時 開3時～4時 開4時～5時

# 伏せ字当てはめ言葉

①～③、または①～④には、穴があいた言葉が書かれています。各言葉の穴には、それぞれ同じひらがなが入ります。そのひらがなを推測し順序よく並べて、ヒントに關係する言葉を答えましょう。

問1

- ① ○しやき○も
- ② とり○○み
- ③ お○せ○たまご

♪ヒント♪  
世界・文化

①	②	③

問2

- ① し○はっ○
- ② はいび○か○
- ③ あま○○す

♪ヒント♪  
病気のときに利用

①	②	③

問3

- ① ○○まい
- ② ○ず○
- ③ ○あ○ぬき

♪ヒント♪  
剣道の道具

①	②	③

問4

- ① ○○やも
- ② くう○ん○つご
- ③ ふい○ら○ど

♪ヒント♪  
海や山、川

①	②	③

問5

- ① ○○くさがゆ
- ② ○しゅ○ろ
- ③ き○○き
- ④ ○○なっつ

♪ヒント♪  
春の野菜

①～④を並べ替えて言葉を作ろう		

問6

- ① ○こあん○
- ② ○よう○ん
- ③ え○か○わ
- ④ しゃ○や○

♪ヒント♪  
乾燥フルーツとして有名

①～④を並べ替えて言葉を作ろう		