苫小牧

高齢者福祉センター　R6.早春号

こうふくセンター通信

ご利用される皆様へ

草木も芽吹き、うららかな春の日差しを感じる今日この頃、春がそこまで来ていると思うと心もウキウキしてきます。
新型コロナ感染対策も徐々に緩和されてきましたが、引き続き感染対策を徹底し、体調に気をつけて、教養の向上や健康増進に活動できる「こうふくセンター」で、明るくイキイキすごせるシニアライフを応援しておりますので、ぜひご利用をお待ちしております。

いつでも、ティーサーバーで温茶・冷茶・冷水が無料で利用できます。

★★★春バテ…★★★

春バテとは、春に起こりやすい心身の不調だそうです。寒暖差が大きい３月は、自律神経の乱れで体調に影響をうけやすいそうです。①バランスの良い食事、②入浴でリラックス、③質の良い睡眠、④冷え対策で春バテを予防して、元気に待ちに待った春を満喫しましょう！！

皆様のご利用をお待ちしております。

元気の源は！
いつでもどこでも
だれでも
健康ラジオ体操
毎日１１時から

健康相談室

みんなで楽しく利用！

- 火災避難訓練　　３月６日(水)
- 令和６年度は、踊り教室・ラフターヨガの講師の方が変更になります。また、料理講座がパン・菓子づくり講座に変更になります。ぜひ、新しい教室・講座にトライしてみませんか？
- まんぷく劇場は、懐かしい映画や漫才などを上映しております。上映してほしい映画などございましたら、お知らせください。

ご協力をお願いします。

センターは毎日会館しております。（年中無休）

✪ご利用をおまちいたしております✪

苫小牧市高齢者福祉センター