



三鷹市高齢者福祉センター 広報誌
第608号 令和8年8月1日 発行

わっか



三鷹市社会福祉協議会
三鷹市新川6-37-1
元気創造プラザ3階
Tel 0422-46-1108



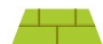
高齢者福祉センターの利用について

～ご利用いただきありがとうございます～

皆さまに安全かつ気持ちよく過ごしていただくために
改めて ご利用の際のルール等をご案内いたします。



大広間



- ❖ サークル等の利用がない時にはおしゃべりやストレッチ体操 休憩など、ご自由にお使いください。
- ❖ 水分補給は可ですが、お食事は禁止です。

- ...○飲食可
- ...○飲み物可 ☒食べ物不可
- ...☒飲食不可



屋上/ゴルフ練習場



- ❖ 水分補給は可ですが、お食事は禁止です。
- ❖ ボールが紛失した際には、速やかに職員にお知らせください。

スカイウェル・マッサージ



- ❖ ゆったりご静養いただくスペースです。おしゃべりはご遠慮ください。
- ❖ スカイウェルは1日1回まで、マッサージは回数制限なしです。
- ❖ 両方ご利用の際は、1つずつ受付にお申し込みください。



浴室



- ❖ 必ず、石鹸で身体をよく洗ってから、浴槽にお入りください。
- ❖ 入浴時間はおひとり1時間以内です。それまでにロッカーキーを受付にお戻しください。



メンバー募集中♪サークルのご紹介

謡曲 (観世流)

第1・2・3 金曜日 13:00~16:00

見学・体験
もできます。
お気軽にお越し
ください！

■会費：3,000円/月

■講師：河西曉子氏 (東京藝術大学 音楽学部 邦楽科 能楽専攻卒)

謡曲 (ようきょく) は、日本の伝統芸能「能」の曲を楽器 (笛、大鼓、小鼓、太鼓) の伴奏なしに、声のみで節をつけて謡うものです。

能独特の緩急・強弱のリズムとともに、お腹から声を出すため、心身の健康づくりや気分転換にもつながります。

日本の美しい言葉や歴史、文化にふれながら、楽しく活動しています。初めての方でも大歓迎です。

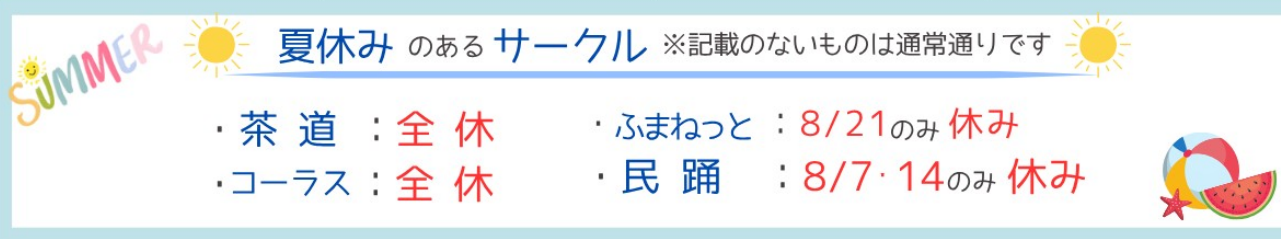
経験豊富な講師が丁寧にお教えしますので、安心してご参加ください。

高齡者福祉センター 8 月 予定表

会 場
大広間

会 場
活動室

サ …月例サークル
介 …介護予防講座

月	火	水	木	金	土	日
	 夏休み のある サークル ※記載のないものは通常通りです ・茶 道 : 全 休 ・ふまねっと : 8/21のみ 休み ・コーラス : 全 休 ・民 踊 : 8/7・14のみ 休み				1	2
					サ 13:30~15:30 歌唱	サ 9:30~12:30 カラオケ
3 休館日	4 サ 9:15~11:50 吹 矢	5 スマホ個別相談会 予約受付開始 10:00~	6 サ 10:00~11:30 ヨガ	7 サ 10:00~11:30 ふまねっと サ 13:00~16:00 謡曲	8	9 指導日 サ 9:30~12:30 カラオケ
10 休館日	11 休館日 (山の日)	12	13	14 サ 11:00~12:00 ソーラーボール サ 13:00~16:00 謡曲	15	16 サ 9:30~12:30 カラオケ
17 休館日	18 サ 9:15~11:50 吹 矢	19 サ 10:00~11:00~ スマホ 個別相談会	20 サ 10:00~11:30 ヨガ	21 サ 13:00~15:30 民踊 サ 13:00~16:00 謡曲	22	23 指導日 サ 9:30~12:30 カラオケ
24 休館日 休館日 31	25 サ 9:45~11:45 ストレッチ	26	27 健康相談 13:30~14:30	28 サ 11:00~12:00 ソーラーボール サ 13:00~15:30 民踊	29	30 サ 9:30~12:30 カラオケ