

仙台市高砂老人福祉センターだより



発行：令和6年10月20日
〒983-0014 宮城野区高砂 1-24-9
仙台市高砂老人福祉センター
電話 259-7860 FAX259-7882
指定管理者 (社福) 仙台市社会福祉協議会

※当センターは60歳以上の仙台市民の皆様がご利用いただける施設です。

※本センターだよりは仙台市社会福祉協議会ホームページでもご覧いただけます。裏面にQRコードがございます。

高砂老人福祉センター

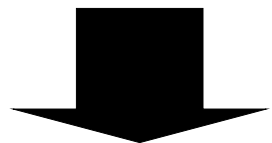
休館延期のお知らせ



当センター大規模改修工事の日程が変更になったことから、休館の日程を下記のとおり変更します。

【休館期間 (予定)】

(変更前) 令和6年11月1日から令和8年1月末日まで



(変更後) 令和7年1月5日(日)から

[開館は令和6年12月27日(金)まで]

令和8年3月下旬まで

※「高砂地域包括支援センター」は11月11日(月)に仮事務所へ移転します。

■詳しくは下記までお問い合わせください

高砂老人福祉センター TEL259-7860

《すこやかミニ情報》

～高砂センター看護師より～

『快眠は健康の秘訣』

よりよい睡眠のために以下のポイントを心がけましょう。

- 毎朝同じ時間に起床して朝食を摂る。
- 運動を習慣的にする。就寝の3時間くらい前までに軽い運動を。
- 入浴…40℃程度の温めのお湯に10～15分。就寝1～2時間前がベスト。
- 睡眠環境を整える…快適室温16℃～26℃。寝具の調節も大切です。
- 睡眠に好影響を与える栄養素を摂る(鶏肉、大豆製品、乳製品など)。
- 就寝直前の食事や寝酒を控える。



●大浴場のご案内(無料)

みなさまに快適にご利用いただくため
人数と時間を区切り受付しています。

(初回受付時間 9:30～)

回数	利用時間
1	9:45 ～ 10:35
2	10:45 ～ 11:35
3	11:45 ～ 12:35
4	12:45 ～ 13:35
5	13:45 ～ 14:35
6	14:45 ～ 15:35

※浴槽等消毒のため毎週金曜日は14時35分で終了します。

- ・入替時間に換気と消毒をします。
- ・1回の利用者は男女各10名程度

お風呂の日

11月26日(火)

《心地よい香りの入浴剤入り》

効能：肩こり、腰痛、冷え性等

今月のフリー活動

○フリーカラオケ(定員20名)

第1・3日曜日 集会室

午前10:00～12:00

午後13:00～15:30

○フリー卓球(定員20名)

第1・2・3・日曜日 洋室

午前10:00～12:00

※第2日曜日はお休みです。

○フリー囲碁将棋(定員各10名)

第2・3・4水曜日 集会室

午後13:30～16:00

※活動時間の20分前から整理券配付



フリーカラオケ参加のみなさん(10月20日)

11月の予定表

令和6年

日	月	火	水	木	金	土
 高砂老福 検索 ←高砂センターだよりは こちらから！					1 ☆（洋）卓球同好会 ☆（集）カラオケうぐいす ★（洋）ピンポンひよこ ★（集）民謡教室（自主活動）	2 ☆（洋）ダンス初心者 ★（洋）あみもの愛好会 ★（集）カラオケカトレア
3 文化の日 ☆（洋）フリー卓球 ☆★（集）フリーカラオケ	4 休館日	5 休館日	6 休館日	7 ☆（洋）学び舎サロン ☆（集）大正琴教室 ★（洋）太極拳教室 ★（集）舞踊教室	8 ★（洋）つるしびな結の会 ★（集）カラオケOB会	9 ☆（洋）ダンス初心者 ★（洋）あみもの愛好会 ★（集）カラオケローゼ
10 ☆（洋）フリー卓球	11 休館日	12 ☆（訓）高砂パワリハ ☆（集）詩吟愛好会 ★（集）カラオケドリーム ★（洋）リラックスヨガ	13 ☆（洋）気功教室 ★（洋）ピンポンひよこ ★（集）フリー囲碁将棋	14 ☆（洋）学び舎サロン ☆（集）大正琴教室 ★（洋）高砂ピンポンズ ★（集）舞踊教室	15 ☆（洋）卓球同好会 ☆（集）カラオケうぐいす ★（洋）ピンポンひよこ ★（集）民謡教室	16 ☆（洋）ダンス初心者 ★（洋）あみもの愛好会 ★（集）カラオケカトレア
17 ☆（洋）フリー卓球 ☆★（集）フリーカラオケ	18 休館日	19 ☆（洋）卓球クラブラビット ☆（訓）高砂パワリハ ☆（集）詩吟愛好会 ★（洋）リラックスヨガ	20 ☆（洋）気功教室 ★（集）フリー囲碁将棋	21 ☆（洋）学び舎サロン ☆（集）大正琴教室 ★（洋）太極拳教室 ★（集）舞踊教室	22 ★（洋）つるしびな結の会 ★（集）カラオケOB会	23 勤労感謝の日 ☆（洋）ダンス初心者 ★（洋）あみもの愛好会 ★（集）カラオケローゼ
24 休館日	25 休館日	26 お風呂の日 ☆（訓）高砂パワリハ ☆（集）詩吟愛好会 ★（集）カラオケドリーム	27 ☆（洋）気功教室 ★（洋）ピンポンひよこ ★（集）フリー囲碁将棋	28 ☆（洋）学び舎サロン ☆（集）大正琴教室 ★（洋）高砂ピンポンズ ★（集）舞踊教室	29 ★（集）民謡教室	30

☆の印は午前の開催★の印は午後の開催（各部屋の活動開始及び終了時間厳守をお願いいたします）
※入浴マナーを守りましょう。節電節水にご協力をお願いいたします。
※開館時間は午前9時30分からとなっております。ご協力をお願いいたします。
※上記の予定表は前月20日現在の予定となっております。行事や教室等の予定により変更がある場合もございます。