

# 大野田センターだより 1月

〒982-0014 仙台市太白区大野田5丁目23-5 TEL: 022-247-1005 FAX: 022-797-1711  
e-mail: oonodaroujinnhukusi@w6.dion.ne.jp 指定管理者: (社福) 仙台市社会福祉協議会



日頃より当館をご利用いただきありがとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。皆様の益々のご健勝をお祈り申し上げます。

仙台市大野田老人福祉センター 職員一同



年末年始休館日のお知らせ  
12/28(日)～1/5(月)



## 申し込み開始 12/26(金)9:30～

### 《 美Bodyメイキングトレーニング 》

定員20名

1月11日(日) 10:00～12:00

～ペットボトルをダンベルにして楽しく筋トレしましょう！～

持物: 飲み物・ヨガマット又はバスタオル・500ml程度のペットボトル2本

講師: パーソナルフィットネストレーニングトレーナー

レジスタントトレーニングトレーナー 黒田 千雪 氏

### 《 笑う門には福来たる！ 》

定員30名



1月12日(月・祝) 13:00～15:00

～小噺&どじょう掬い踊り体験～

出演: 健康生きがいづくりアドバイザー 斎藤 政昭 氏

### 《 ポーセラーツ「カップソーサー」 》

定員10名

1月15日(木) 10:00～12:00

お好きな転写紙を貼って絵付けします 材料費: 2,000円(当日集金)

### 《 フィットネスフラ 》



定員20名

1月18日(日) 10:00～12:00

講師: フィットネスフライントラクター 黒田 千雪 氏

催しや講座の模様を写真撮影して館内に掲示させていただく場合があります。ご了承願います。

## 申し込み開始 1/6(火)9:30～

### 《 簡単ピラティス&ボディメンテナンス 》

1月25日(日) 10:00～12:00

体幹を鍛えて日常生活をしやすく！

持ち物: ヨガマット、飲み物

講師: ピラティスインストラクター 黒田 千雪 氏



定員20名

### 《 懐かし名画劇場 Vol.6 「禁じられた遊び」 》

1月25日(日) 13:00～15:00

定員40名

「戦争が奪った幼き心の祈り」 巨匠ルネ・クレマンが世界の良心に訴えた名作。

ナルシソ・イエペスによる「愛のロマンス」が物語を哀切に彩る。

## 申し込み開始 1/15(木)9:30～

### 《 いきいきサロン～フレイル予防の簡単リズムエクササイズ♪ 》

1月27日(火) 13:00～14:15

定員30名

\*水分補給の飲み物を忘れずお持ちください。

軽快な音楽映像に合わせて楽しくストレッチ。Let's enjoy 貯筋ライフ！

### 《 シニア学習講座 「声の健康とは～美しい声の保ち方講座」 》

1月28日(水) 13:30～15:00

定員30名

講師: 東北文化学園リハビリテーション学科 講師 阿部 千佳氏

### 《 健幸講話 「人生を楽しむ老後術の秘訣」 》

1月30日(金) 10:00～11:30

定員30名

講師: ヒューマンカウンセラー 佐藤 忠雄 氏

### 《 シニア学習講座 「楽しく交流・コミュニケーションのコツ」 》

2月3日(火) 13:30～15:00

定員30名

講師: 東北文化学園リハビリテーション学科 教授 香山 明美 氏

## 申し込み開始 1/22(木)9:30～

### 《 音楽療法 》



定員40名

2月5日(木) 10:00～11:30

講師: 音楽療法士 白木 沙織 氏

お願い: 講座の受講はマナーとして途中で帰らず、最後までご参加にご協力ください。

キャンセル待ちの方がいますので、欠席する場合は必ずご連絡ください。

# 1月の日程表

(・愛好会 ◎教室 ★講座 ☆その他行事)

日	曜日	時間	和室1	和室2	リハビリ室	大広間	茶室	談話室	ゲートボール場	日	曜日	時間	和室1	和室2	リハビリ室	大広間	茶室	談話室	ゲートボール場			
1	木	午前	<b>休館日</b>							16	金	午前			・卓球愛好会	・日本の歌愛唱会			・カトレア			
		午後	<b>休館日</b>									午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会		・凛りん					
2	金	午前	<b>休館日</b>							17	土	午前			〃	・手話ソング						
		午後	<b>休館日</b>									午後	・囲碁将棋		〃	・ダンス愛好会	・虹の会					
3	土	午前	<b>休館日</b>							18	日	午前			〃	★フィットネスフラ	・暖					
		午後	<b>休館日</b>									午後	・囲碁将棋		〃							
4	日	午前	<b>休館日</b>							19	月	午前	<b>休館日</b>									
		午後	<b>休館日</b>									午後										
5	月	午前	<b>休館日</b>							20	火	午前			・卓球愛好会	◎六和功教室火曜			・ピアノの会			
		午後	<b>休館日</b>									午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会							
6	火	午前			・卓球愛好会	◎六和功教室火曜				21	水	午前			〃	◎フラワー教室午前	・大野田吟詠					
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	・日本の歌愛唱会						午後	・囲碁将棋		〃	◎フラワー教室午後	☆税理士相談					
7	水	午前			〃	◎絵手紙教室午前	・大野田吟詠			22	木	午前	◎謡曲教室		〃	・すこやかヨガ午前						
		午後	・囲碁将棋		〃	◎絵手紙教室午後	・虹の会					午後	・囲碁将棋		〃	・すこやかヨガ午後	・藤華会	・折紙愛好会				
8	木	午前	◎謡曲教室		〃	★音楽療法				23	金	午前			〃	◎六和功教室金曜			・カトレア			
		午後	・囲碁将棋		〃	★いきいきサロン	・藤華会	・折紙愛好会				午後	・囲碁将棋	★マッサージ		・ガーベラ	★マッサージ					
9	金	午前			〃	◎六和功教室金曜		・ふきのとう	・カトレア	24	土	午前			〃	◎民謡教室						
		午後	・囲碁将棋		〃	・ガーベラ						午後	・囲碁将棋									
10	土	午前			〃	◎民謡教室	◎茶道①②			25	日	午前			〃	★ピラティス	・暖					
		午後	・囲碁将棋		〃	☆区老連	・茶和楽会					午後	・囲碁将棋		〃	★映画上映会	・中中					
11	日	午前			〃	★美Body		・暖		26	月	午前	<b>休館日</b>									
		午後	・囲碁将棋		〃							午後										
12	月・祝	午前			〃	×			・カトレア	27	火	午前			・卓球愛好会	・いちごの会			・ピアノの会			
		午後	・囲碁将棋		〃	★笑う門には福来る！						午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	★いきいきサロン						
13	火	午前	<b>休館日</b>							28	水	午前			〃	・大野田元氣塾						
		午後	<b>休館日</b>									午後	・囲碁将棋		〃	★シニア学習講座	・椿					
14	水	午前	<b>休館日</b>							29	木	午前			〃	・健康歌謡						
		午後	<b>休館日</b>									午後	・囲碁将棋		〃	・すずめ&レク	・ひつじの会					
15	木	午前			・卓球愛好会	★ポーセラーツ			・カトレア	30	金	午前			〃	★健幸講話		控室	・カトレア			
		午後	・囲碁将棋		〃	・すずめ&レク	・ひつじの会	☆行政書士相談				午後	・囲碁将棋	★マッサージ			★マッサージ					
備考	富沢地域包括支援センター相談日：1月 9日（金）10:00～12:00 税理士による無料相談日：1月21日（水）13:00～14:30 行政書士による無料相談日：1月15日（木）13:00～14:30											午前			〃	・ダンス愛好会						
												午後	・囲碁将棋		〃	・手話ソング						