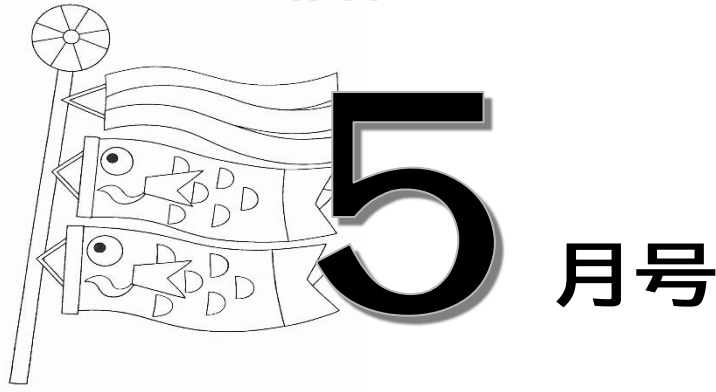


高砂老人福祉センターだより

for active 60+


発行：令和8年4月21日
〒983-0014 宮城野区高砂 1-24-9
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



【高砂ふれあいカフェ】

- 日時 9:30~11:30
- 定員 20名程度 ※参加費無料
- 協力 ふれあい高砂のみなさん
- 会場 交流スペース

【5月のメニュー】 ※5/6はお休み

日にち	内容
13日 (水)	「やさしいスマホセミナー①」 ※受付は終了しました
20日 (水)	「おしゃべりサロン」 コーヒーを飲みながら楽しく 過ごしましょう。 
27日 (水)	「スカットボール体験会」 ※右記参照 要申込

▶申込・問合せ先
高砂老人福祉センター TEL259-7860
〒983-0014 宮城野区高砂 1-24-9

スカットボール体験会

参加者募集!

どなたでも簡単にできるゲームです!
一緒にやってみませんか。

- 日時 5月27日(水)
9:30~11:30
- 定員 20名(先着) 参加費無料
- 申込 5/13(水) 9:30より
センター窓口か電話で受付

草取りボランティア募集

当センター敷地内の草取りにご協力お願いいたします。

- 日時 ①5月21日(木)
②6月11日(木)
③6月25日(木)
8:30~9:30
- 定員 10人程度
- 持物 軍手、草刈り鎌、汗拭きタオル
帽子、マスクなど
- 申込 当センター窓口か電話で受付

《すこやかミニ情報》

～高砂センター看護師より～

『骨は生まれ変わる』

ヒトの体では骨の強度を保つために、骨が壊れる・新しい骨が形成されることが繰り返されています。骨粗鬆症や骨折を予防するために、日々の生活の中で次のポイントを心がけましょう。

- *カルシウムや蛋白質、ビタミン類が摂れるよう、多種類の食材を食べる。(牛乳・乳製品、小松菜、魚など)
 - *ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動をする。
- 食事や運動については主治医の先生や整形外科の先生に相談してから行うとより安心できます。



★今月のフリー活動★

参加自由の活動です。お気軽にどうぞ!

- フリーカラオケ(定員20名)
毎週日曜日 集会室
午前 10:00~12:00
午後 13:00~15:30
- フリー卓球(定員20名)
毎週日曜日 洋室
午前 9:30~12:00
午後 13:00~15:30
- フリー囲碁将棋(定員20名)
毎週水曜日 集会室
午後 13:00~15:30

館内では靴下を履いてください

みなさまの安全と館内の衛生を保つため、館内では必ず「靴下」を履いてください。
※裸足、スリッパはご遠慮ください。

大きなお風呂でリラックス

当センターでは大きなお風呂を無料で提供しています。仲間と一緒に癒しのひとときをお過ごしください。

(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

5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

5月の予定表

令和8年

日	月	火	水	木	金	土
					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	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 憲法記念日 ☆(洋)フリー卓球 ☆(集)フリーカラオケ ★(洋)フリー卓球 ★(集)フリーカラオケ	4 みどりの日 休館日	5 こどもの日 休館日	6 振替休日 休館日	7 休館日	8 ☆(洋)いきいきクラブ ☆(集)フレイルエクサダンス ★(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 ☆(集)フリーカラオケ ★(洋)フリー卓球 ★(集)フリーカラオケ	11 休館日	12 ☆(訓)高砂パワリハ ☆(集)詩吟愛好会 ★(洋)リラックスヨガ ★(集)カラオケドリーム	13 ☆(洋)気功・六和功教室 ☆(集)健康マージャン教室 ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)フリー囲碁将棋 ☆(交)高砂ふれあいカフェ	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 ★(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 ★(洋)リラックスヨガ ☆(交)ふれあい高砂定例会	20 ☆(洋)気功・六和功教室 ☆(集)健康マージャン教室 ★(集)フリー囲碁将棋 ☆(交)高砂ふれあいカフェ	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)いきいきクラブ ☆(集)フレイルエクサダンス ★(洋)つるしびな結の会 ★(集)カラオケOB会	23 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケローゼ
24 ☆(洋)フリー卓球 ☆(集)フリーカラオケ ★(洋)フリー卓球 ★(集)フリーカラオケ	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・六和功教室 ☆(集)健康マージャン教室 ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)フリー囲碁将棋 ☆(交)高砂ふれあいカフェ	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	30
31 ☆(洋)フリー卓球 ☆(集)フリーカラオケ ★(洋)フリー卓球 ★(集)フリーカラオケ	☆の印は午前の開催★の印は午後の開催です。(各部屋の活動開始及び終了時間は厳守願います) ※入浴マナーを守りましょう。また、節電節水にご協力お願いします。 ※開館時間は午前9時30分です。 ※上記の予定表は前月20日現在の予定です。行事や教室等の予定により変更がある場合もあります。					