

# 東福祉館だより

平成27年  
(2015年)  
1月号

発行所・編集  
周南市東福祉館  
TEL・FAX 25-1513

## 謹賀新年

皆様のご健康とご多幸を

心よりお祈り致します。

本年もよろしく

お願い申し上げます。



平成二十七年 元旦

東福祉館職員一同



### 東福祉館へ気軽にお越し下さい！

東福祉館は、隣保館として運営されている、周南市の社会福祉施設です。地域社会全体の中で福祉の向上や人権啓発の住民交流の拠点となる「開かれたコミュニティーセンター」として、生活の各種相談事業や人権課題の解決のための各種事業を総合的に行っています。

今年も館の各種行事に多くの方の参加をお待ちしております。

#### 利用時間

##### ◇東福祉館

開館日 土・日・祝日・年末年始を除く日

開館時間 午前8：30～午後10：00

##### ◇東福祉館児童館

開館日 木・祝日・盆・年末年始を除く日

開館時間 午前9：00～午後5：30

### 久米老人憩の家をご利用ください！

久米老人憩の家は、老人の生きがいの増進を図るために設置されたもので、原則市内に居住する年齢60歳以上の方が無料で使用可能ですが、それ以外の希望される方についても、必要と認められる場合は許可されます。ぜひ、多くの皆様に幅広くご利用いただきたいと思います。現在憩の家では、囲碁、カラオケ、洋裁、パソコン、銭太鼓、民謡、ヨガ三味線の各講座や茶話会などでの利用がありますが、第1・3火曜日の午前、午後、他の空いている日もあります。詳しくは、東福祉館までお問い合わせください。

皆様のご利用をお待ちしています。





## 1月の行事予定

- 7日(水) 伝承遊びと七草粥の会(児童館)  
 9日(金) 同和問題を語る会  
 18:30~20:00  
 10日(土) やまびこ号  
 10:50~11:30  
 11日(日) どんど焼き(公民館スポーツ広場)  
 9:00~  
 15日(木) ピンとしてシャンとするつどい  
 (下記参照)  
 17日(土) ふれあい餅つき会(児童館・東寿会)  
 28日(水) やまびこ号  
 10:50~11:30

※毎週木曜日 10:00~

ハロー木曜会(介護予防運動等)

○簡単な介護予防体操、やさしいストレッチ

他に頭の体操やカラオケも楽しんでいます。

気分転換に!リフレッシュできますよ!

(運動のしやすい服装、運動靴、タオル、  
飲み物等をご準備ください。)

### 《介護予防教室》

#### ~ピンとしてシャンとするつどい~

いつまでも自分らしくイキイキと生活するために、無理なく続けやすい運動や暮らし方のコツをご紹介します。

#### <3回目の予定>

日時 1月15日(木) 10:00~11:30

内容 ◇お口を鍛えて若々しさを保とう!

○お口の健康体操・唾液腺マッサージを  
してみよう!

○普段の食事にとり入れたい、介護予防  
の工夫とは

講師 いきいきさぼーと周南東部

保健師 河村めぐみ さん

参加費 無料

その他 体を動かしやすい服装でタオル

飲み物は各自でご準備ください。

※血圧測定その他、健康相談にも応じています。

※お問い合わせは東福祉館へ

Tel 25-1513

~冬休み~

太華中学校・久米小学校

26年12月25日(木)~27年1月7日(水)



### ☆年末年始休館のお知らせ

○東福祉館

12月27日(土)~1月4日(日)

○東福祉館児童館

12月29日(月)~1月3日(土)

### 同和問題を語る会

日時 1月9日(金) 18:30~20:00

場所 東福祉館講堂

内容 人権ビデオ鑑賞

『この街で暮らしたい

~外国人の人権を考える~』

※外国人問題について皆さんで考えてみましょう  
気軽にご参加ください。

### ~ご協力ありがとうございました~

12月12日(金)に東福祉館一斉清掃がありました。皆さんお疲れ様でした。

