

なごやか予定表 9月

鎌倉市津西 1-7-7
 窓0467 (31) 0800
 腰越なごやかセンター
 所長 土屋 章子
 2023年9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
※日曜・祝日、お風呂はありません。			秋バテに注意! 涼しくなる頃から、体調を崩しやすくなります。 食事、運動、冷え対策に気を付けて過ごしましょう。		1	2
3 囲碁ボール開放 13:30~15:30	4 健康相談	5	6	7 ふまねっと 10:00~11:00	8 カラオケ体操 ①9:30~ ②10:30~	9
10 受水槽清掃のため休館	11	12	13 健康相談 囲碁ボール ①13:00~ ②14:15~	14 布裁断作業日 10:00~	15	16
17 〈多世代交流〉 パン作り教室 10:00~13:00	18 敬老の日	19	20	21 オトナの折り紙 10:00~11:30 ふまねっと 10:00~11:00	22 健康相談 みらいふるサロン 13:30~15:30	23 秋分の日
24 みんなのカラオケ 13:00~15:15	25	26 健康相談 〈医療講演〉 フレイルを予防する 健康寿命の延ばし方 13:30~15:00	27 囲碁ボール ①13:00~ ②14:15~	28 カラオケ体操 10:00~	29 第4回 利用者協議会 13:30~14:30	30

お知らせ

〈医療講演〉
フレイルを予防する
～健康寿命の延ばし方～
 日程: 9月26日(火)
 時間: 13時30分～15時
 場所: 会議室
 講師: 湘南鎌倉総合病院
 リハビリテーション科室長
 根本 敬
 対象: 市内在住 60歳以上の方
 定員: 20名
 持物: 上履き
 ※申し込みは、9月1日(金)から
 腰越なごやかセンターへ直接
 または電話でお申込みください

なごやかフェスタ 2023 開催!

- 10月29日(日) 10時～15時
サークル発表、コンサート
似顔絵、バザー、食品販売等
- 10月24日(火)～29日(日) 10時～15時
作品展 示⇒個人の作品も募集しています。

サークル体験月間
 今月は、自由にサークルの見学・体験ができます。
 気になるサークルがありましたら、受付へお声掛けください。
 9月のサークル活動表を作成していますのでご覧ください。

8月13日(日) 実施予定の受水槽清掃が台風のため9月10日(日)に延期いたします。
 当日は休館です。ご迷惑お掛けしますがよろしくお願ひします。

第4回利用者協議会
 (フェスタ実行委員会)
 9月29日(金)
 13時30分～