



# 館内のご案内

★見学は、自由にできます。

- \*カラオケ
- \*パターゴルフ
- \*卓球
- \*みどりの図書室
- \*ヘルストロン
- \*囲碁・将棋
- \*電気マッサージ
- \*ぶれいるーむ

## 講座と教室

### 生きがいと創造の事業

- \*鎌倉彫…第1・3月曜日
- \*手芸…第1・3火曜日
- \*盆栽…第2・4火曜日

### 健康増進事業

- 前期・後期 各12回コース
- \*らくらく健康体操
- \*いきいき元気体操 他

### 料理セミナー

- 前期・後期 各5回コース
- \*いきいき男性の料理セミナー
- \*元気になる料理セミナー

### 趣味・健康の教室

- 前期・後期 各10回コース
- 毎年様々な教室を開講しています。

## クラブ活動

- \*卓球クラブ ……第2・4水曜日
- \*華道クラブ ……第1・3水曜日
- \*体操クラブ ……第2・4水曜日
- \*俳句クラブ ……第1・3木曜日
- \*新園芸クラブ ……第2・4木曜日
- \*書道クラブ ……第2・4金曜日
- \*民謡クラブ ……第1・3金曜日
- \*絵手紙クラブ ……第2・4水曜日
- \*舞踊クラブ ……第2・4土曜日
- \*社交ダンスクラブ ……第1・3火曜日
- \*太極拳クラブ ……第2・4火曜日
- \*カラオケ同好会 ……第2・4火曜日
- \*健康マージャン同好会 ……第1・3木曜日
- \*童謡同好会 ……第1・3土曜日
- \*フラダンス同好会 ……第2・4金曜日

## 行事

- \*パターゴルフ大会
- \*敬老のつどい
- \*健康講座
- \*輪投げ大会
- \*センター文化祭
- \*他
- \*卓球大会
- \*健康フェア

開催時期については、毎月発行している「センターだより」をご覧ください。

「講座と教室」「クラブと同好会」についての詳細は、事務所へお尋ねください。



ロビー



卓球室



第1 研修室



みどりの図書室



体操クラブ (大広間)



料理セミナー (ビストロなかはら)



パターゴルフ大会 (パターゴルフ場)

## 健康相談

- 医師 水曜日 14:00~
- 看護師 随時実施しています。

## 生活相談

- 月・木・金曜日 10:00~12:00
- 13:00~15:00

## お風呂のご利用

- 利用時間 平日 10:30~14:30

※初めてお風呂を利用する方は、健康相談(問診・血圧測定)を受けてください。



脱衣所



※タオル・石鹸類はご持参ください。 ※浴室内での毛染め・洗濯は禁止します。

## 利用のルールと守っていただきたいこと

- ☞ 入館するときは、名札を着用してください。
- ☞ 他人に迷惑をかけないように、楽しい雰囲気でご過ごし、マナーを守りましょう。
- ☞ 館内は飲酒できません。また飲酒してからの来館はお断りします。
- ☞ 火器を使用したり、危険もしくは不潔な物品、又は動物を持ち込むことはご遠慮願います。
- ☞ 履物や所持品は各人で管理に気をつけてください。
- ☞ 事故は浴室、洗面所等で起こることが多いので充分注意しましょう。
- ☞ 火災や地震等、非常の際は外に飛び出したり騒いだりしないで職員の指示に従ってください。
- ☞ ゴミは持ち帰りましょう。
- ☞ その他館内では職員の指示に従ってください。