

# 船橋市西老人福祉センター 令和7年8月

暑さのピークを迎えるこの時期、水分だけでなく、栄養と睡眠も十分に取らしましょう。高齢者は暑さを感じにくいと言われています。エアコンも我慢せずに早めに使用しましょう。

## 和室でらくらく体操

⑤8/8(火)

⑥8/22(火)

10:30～ 2階趣味教養室

若干名、申込み受付中です。  
迷っている方はお早めにどうぞ。

## 身体測定

8/21(木)13:10～  
2階保健室

8/7(木)～申込み受付。  
保健室まで 先着10名。

## 多くの方に歌っていただけるよう 大広間カラオケが変わります

これまでは午前中に1日の予約が埋まってしまふことの多かった大広間のカラオケですが、多くの人に歌っていただきたいとの思いから、曲数と2曲目以降の予約方法を今月から変更します。詳細は館内の掲示をご覧ください。ご協力よろしくお願い致します。

西老人福祉センター・感謝キャンペーン

## 日本一周スタンプカード配布中！

皆さん、もう手に入れましたか？  
日頃の感謝を込めて、来年3月末まで実施します。ご利用1日につき1個スタンプを押します。中間地点とゴールで粗品を差し



上げます。来館される際には忘れずにお持ちください。

まだお持ちでない方はお早めに2階受付にお申し出ください！



## クラブ作品展示コーナーのご紹介

1階ロビー～階段手前～階段途中にある(創作系)クラブの作品展示コーナーをご覧になったことはありますか？  
展示が頻繁に変わり、季節も感じられる楽しいコーナーになっています。

- 〔・絵手紙・折紙・華道・書道〕
- 〔・パッチワーク・ペン習字〕

## \*自由参加の健康体操\*

(各1時間程度)

| 月      | 火              | 水           | 木                  | 金             | 土 | 日   |
|--------|----------------|-------------|--------------------|---------------|---|-----|
| 10:30～ | 10:30～         | 10:30～      | 10:30～             | 13:30～        |   |     |
| 健康ヨガ   | 太極拳<br>(定員18名) | 健康ロコモ<br>体操 | ふなばしシルバー<br>リハビリ体操 | リズム<br>&ストレッチ |   | 休館日 |

## 船橋市西老人福祉センター

〒273-0047 船橋市藤原 3-2-15 西部福祉会館内  
TEL:047-429-0810 e-mail:n\_nishiroujin@eco.ocn.ne.jp

指定管理者：社会福祉法人 船橋市社会福祉協議会 ☎047-431-2653



# R7. 8月の行事予定

|    | 月                     | 火   | 水             | 木                | 金                       | 土            | 日 |
|----|-----------------------|---|---------------|------------------|-------------------------|--------------|---|
|    |                       |   |               |                  | 1                       | 2            |   |
| 午前 |                       | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>◇今月の休館日◇<br/> <b>8/11(月) 山の日</b><br/>           および毎週日曜日</p> </div> |               |                  |                         | 折紙<br>カラオケ B |   |
| 午後 |                       |   |               |                  |                         |              |   |
|    | 4                     | 5   | 6             | 7                | 8                       | 9            |   |
| 午前 | 健康ヨガ<br>社交ダンス<br>陶芸 B | 太極拳<br>茶道<br>パン販売   | 健康ロコモ<br>ペン習字 | シリハ体操<br>陶芸 A    | ほろみ体操<br>和室でらくらく        |              |   |
| 午後 | 民謡                    | 書道<br>カラオケ A  |               | 新舞踊              | リズム & スト<br>ウクレレ        |              |   |
|    | 11                    | 12  | 13            | 14               | 15                      | 16           |   |
| 午前 | 休館                    | 太極拳<br>パッチワーク   | 健康ロコモ<br>大正琴  | シリハ体操<br>陶芸 A    | 折紙<br>カラオケ B            |              |   |
| 午後 |                       | Cストレッチ  | フラダンス         | いきいき健康教室         | リズム & スト<br>ウクレレ<br>絵手紙 |              |   |
|    | 18                    | 19  | 20            | 21               | 22                      | 23           |   |
| 午前 | 健康ヨガ<br>社交ダンス<br>陶芸 B | 太極拳<br>茶道<br>パン販売   | 健康ロコモ<br>ペン習字 | シリハ体操<br>陶芸 A    | ほろみ体操<br>和室でらくらく        |              |   |
| 午後 |                       | 書道<br>カラオケ A  |               | 新舞踊<br>身体測定      | リズム & スト<br>ウクレレ        |              |   |
|    | 25                    | 26  | 27            | 28               | 29                      | 30           |   |
| 午前 | 健康ヨガ<br>陶芸 B          | 太極拳<br>パッチワーク<br>華道   | 健康ロコモ<br>大正琴  | シリハ体操<br>文化祭実行委員 |                         |              |   |
| 午後 | 民謡                    | Cストレッチ  | フラダンス         | いきいき健康教室         | リズム & スト                |              |   |

日曜・祝日休館