

南老人福祉センター

# スマイル通信

★第61号★

令和6年7月1日発行  
発行：NPO法人ホームスイートホーム  
彦根市南老人福祉センター  
(彦根市田原町13-2)  
TEL：0749-43-6700  
FAX：0749-43-6711

## 健康増進コーナーを有効にご利用ください

本センターのロビーに、『介護予防筋トレマシン』6台を導入し健康増進コーナーを開設しています。現在134名の方が利用講習会の受講を終えられ、自己の体力に合った運動を継続されています。マシンを利用していただくには、利用講習会の受講が必要です。



### 「介護予防筋トレマシン」利用講習会

7月19日(金)の 13:30~15:00      8月28日(水)の 13:30~15:00  
9月25日(水)の 13:30~15:00

体力測定、マシンの利用講習など 担当：理学療法士

受講料・トレーニング：無料 定員：毎回4名 申込は当センターまで

#### 講習会受講後は・・・

⇒ 会員証・個人ファイルの発行 ⇒ トレーニング(記録表への記入)

- ・センターに来られたら、受付で「会員証」を提出して、「個人ファイル」を受け取ってください。
- ・運動を行う前に、血圧・脈拍を測定し、セルフチェックを行ってください。気になることがあれば、運動は中止してください。
- ・無理のない範囲で運動し、「記録表」に記入してください。
- ・運動を終了したら、「個人ファイル」を受付に返却し、「会員証」を受け取ってください。

#### 運動できる時間帯

午前 9:30~12:00      午後 1:30~4:00

平日(月~金) ただし祝祭日・年末年始を除く

## 三二情報

## 南老人福祉センターをご活用ください

～お友達と楽しい一時をお過ごしください～

原則、毎週月曜日の午後は、講座もクラブも行われていません。和室も軽作業室も使用できます。窓口に声をかけていただき、おしゃべりやゲーム、読書などで楽しんでいただければ幸いです。

(和室50名 軽作業室20名使用可)

《申し込み・お問合せ先》  
彦根市南老人福祉センター  
“スマイル”



TEL 0749-43-6700

FAX 0749-43-6711



# 7月 スマイル映画会

## 「犬と私の10の約束」

【公開】平成20年（2008年） 【監督】本木克英

【出演】田中麗奈／加瀬 亮／池脇千鶴／相築あきこ  
布施 明／豊川悦司／高島礼子 ほか

ある日、あかりが子犬を見つけて喜ぶが、父から母が倒れ、病院に運び込まれたと電話が入る。悲しみにくれるあかりの前に再び子犬がやってくる。子犬に「ソックス」と名前を付ける。母は、あかりに犬を飼う時には犬と「10の約束」をしなければならないと言い残す・・・。



日時：令和6年7月17日（水）

午前の部 9:30～ 午後の部 13:30～

会場：南老人福祉センター 集会室・教養娯楽室

その他：申込不要・無料 ◆定員 16名（先着順）◆

※新型コロナウイルス感染状況により中止・変更となる場合があります。※感染対策にご協力を。

## 7月 行事カレンダー

南老人福祉センタースマイル ☎43-6700

日	月	火	水	木	金	土
7月	1 【手話講座】	2 コスモス パソコン 稲枝ヨガの会	3	4 【将棋講座】 さわやか	5 【切り絵講座】 【手芸講座】	6 休館
7	8 切り絵クラブ 【手話講座】	9 カロムことぶき パソコンクラブ 稲枝ヨガの会	10 自彊術パセリ ナンローヨガ	11 さわやか	12 【うたの広場A】 子育て井戸端会議	13 休館
14	15 海の日	16 カロムことぶき コスモス パソコン 稲枝ヨガの会	17 【スマイル映画会】	18 【将棋講座】 さわやか	19 【切り絵講座】 筋トレ講習会	20 休館
21	22 切り絵クラブ 【手話講座】	23 【音楽健康塾】 カロムことぶき パソコン	24 自彊術パセリ ナンローヨガ	25 さわやか	26 【うたの広場B】 子育て井戸端会議	27 休館
28 休館 30	29 【手話講座】	30 カロムことぶき 稲枝ヨガの会	31			

感染状況により、中止・休講等の変更がある場合があります。

南老人福祉センターの情報は、

<http://homesweethome.jp/>をご覧ください。

