

南老人福祉センター

スマイル通信

★第37号★

令和4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』3台を導入し健康増進コーナーを開設しています。現在48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6日(水)の 13:30~15:00 8月5日(金)の 13:30~15:00
7月29日(金)の 9:30~11:00 8月24日(水)の 9:30~11:00

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

ミニ情報

ロコモ(運動器症候群)気づきのポイント

～心当たりがあったら要注意だそうです～

家の中でつまずいたり滑ったりする
階段を上がるのに手すりが必要だ
約15分の歩行ができない
横断歩道を青信号で渡り切れない
2*程度の買い物をして持ち帰るのが困難

《 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

「家族はつらいよ2」

【公開】平成29年（2017年） 【監督】山田洋次

【出演】橋爪 功／吉行和子／西村雅彦／夏川結衣
中嶋朋子／林家正蔵／妻夫木聡／蒼井 優 ほか

今作では「無縁社会」をテーマに前作で「熟年離婚」の危機を乗り越えた平田家を襲うさらなる大事件を描く。周造（橋爪功）はマイカーでの外出を楽しみにしていた。長男夫妻は危険運転を心配し、免許を返上させようとするのだが・・・。

日 時：令和4年7月20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。



くらしの役立ち講座 受講者募集!

愛のリタクシーの利用や運転免許証自主返納支援制度について学びましょう

今後、愛のリタクシーの利用や運転免許証の自主返納を考えておられる方は、是非ご参加ください。質問タイムも設けています。

講座開催日時 令和4年7月29日(金) 13:30～14:30

講座開催場所 彦根市南老人福祉センター 教養娯楽室・集会室

・講師 彦根市交通対策課職員 ・受講料 無料 ・定員 20名

※ 受講希望の方は、窓口または電話にて申し込んでください。定員になり次第

締め切りますのでご了解ください。(先着順) TEL 0749-43-6700

