

令和6年10月号 センターだより



シニア交流センター上部

〒792-0841
新居浜市中筋町1丁目6番8番
TEL・FAX (0897) 43-6338



野外活動 ～ふれあい健康教室～
日時：10月25日(金)9:00～15:30
行き先：高知県・桂浜方面
募集期間：9月26日(木)～10月10日(木)
抽選日：10月11日(金)(応募多数の場合)
※詳細は、後日ポスターでお知らせします。



工作教室 ～ちぎり絵とパステルアート～
日時：10月19日(土)・26日(土)13:30～15:00
場所：1階・生活相談室
定員：各回8名(要予約・先着順)
※パステルや色鉛筆でぬりえをしたり、ちぎった和紙をはりつけて、可愛い作品を作りませんか？



★ 10月の予定 ★

日	曜	センター行事 他		サークル 利用
		午前	午後	
1	火		カフェ	花の会・陶芸
2	水	ほのぼのくらぶ バンド演奏		
3	木	楽レク・ふれあいデー		カラオケ・陶芸・スクエアダンス
4	金	カフェ	フリーカラオケ	カラオケ
5	土	カフェ		カラオケ・絵手紙
6	日	休 館 日		
7	月		カフェ	花の会・輪踊
8	火		カフェ	花の会・陶芸・マットサークル
9	水		午後の体操 三所踊り準備	フラダンス
10	木	三所踊り合流大会		陶芸
11	金	カフェ	映画観賞会	カラオケ
12	土			カラオケ・絵手紙
13	日	休 館 日		
14	月	休 館 日(スポーツの日)		
15	火			輪踊・花の会・陶芸
16	水			スクエアダンス
17	木			
18	金		午後の体操	
19	土	カフェ	工作教室	カラオケ・絵手紙・園芸
20	日	休 館 日		
21	月		カフェ	花の会・輪踊
22	火	カフェ 体組成測定		花の会・陶芸
23	水	カフェ		フラダンス
24	木	楽レク・ふれあいデー		カラオケ・陶芸・スクエアダンス
25	金	野外活動(高知県) すみのSOS		カラオケ
26	土		工作教室	カラオケ・絵手紙
27	日	休 館 日		
28	月	カフェ 体組成測定		花の会・輪踊
29	火	カフェ		花の会・陶芸・マットサークル
30	水	健康講座	カフェ	
31	木	楽レク・ふれあいデー		カラオケ・陶芸・スクエアダンス

生きがい支援講座 ～バンド演奏～

日時：10月2日(水)12:30～14:00

場所：2階・大広間

講師：リズムスター

※みんなで楽しく歌いませんか？



健康講座 ～骨盤ダイエット講座～
(カイロプラクティック)

日時：10月30日(水)10:30～11:30

講師：ラクロス 沖本 裕次郎氏

場所：2階・大広間

定員：30名(要予約・先着順)

準備物：動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル



三所踊り合流大会

日時：10月10日(木)10:30～14:00

場所：2階・大広間



フリーカラオケ

日時：10月4日(金)・25日(金)13:00～15:00

場所：2階・大広間



映画鑑賞会

日時：10月11日(金)13:30～15:30

場所：2階・大広間



体組成測定

日時：10月22日(火)・28日(月)10:00～10:30

場所：1階・生活相談室



午後のイキイキ体操

日時：10月9日(水)・18日(金)13:30～14:30

場所：2階・大広間



健康体操

【月・水・金】と【火・木・土】の2グループに分かれて体操しています。楽しく体を動かしてみませんか？

日時：月曜日～土曜日 9:00～10:00

場所：2階・大広間



体操お休みのお知らせ

10月2日(水)・10日(木)・17日(木)・25日(金)

