



令和7年3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号

TEL・FAX (0897) 43-6338



健康教室 ～ウォーキング～ (山根公園お花見)

桜を見ながら一緒にお弁当を食べませんか？



日時：3月下旬 10:15～12:30

※桜の開花状況を見ながら、日程を決めます。決まり次第、正面玄関の掲示板にて、ポスターでお知らせいたします。

ほのぼのくらぶ

日時：3月5日(水) 12:30～14:30

場所：2階・大広間

※来年度の内容説明と茶話会をします。



工作教室 ～お花紙で作るプレゼント～

日時：3月 6日(木) 9:30～11:00

3月11日(火) 13:30～15:00

場所：1階・生活相談室

定員：各回8名(先着順) 3月1日予約開始

詳細は、センター内ポスター掲示を参照ください。

※大切な人にプレゼントとして作ってみませんか～



フリーカラオケ

日時：3月7日(金)・21日(金) 13:00～15:00

場所：2階・大広間

※予約なしでご自由に参加できます。



体組成測定

日時：3月11日(火)・14日(金) 10:00～10:30

場所：1階・生活相談室



午後のイキイキ体操

日時：3月12日(水)・28日(金) 13:30～14:30

場所：2階・大広間

※椅子に座って、ラップの芯を使った

リンパマッサージやストレッチを行います。



映画鑑賞会 ～日々是好日～

日時：3月14日(金) 13:30～15:10

場所：2階・大広間

※上映内容の詳細は、センター内の掲示ポスターをご覧ください。



健康教室 ～チェアロビクス～

日時：3月15日(土)・17日(月) 10:10～11:00

場所：1階・娯楽室

※椅子に座って、エアロビクスをしませんか？



腰痛・膝痛を予防して“健康”ライフ

主催：新居浜市健康づくり推進本部

日時：3月19日(水) 14:00～15:30

場所：2階・大広間

※姿勢・膝痛・腰痛チェック、専門職によるミニ講座、個別の健康相談などを行います。



健康教室 ～風船レクリエーション～

日時：3月26日(水) 13:30～15:00

場所：2階・大広間

※みんなで楽しく体を動かしませんか？



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

※3月5日(水)・6日(木)は体操はお休みです。



コミュニティカフェ

時間：AM10:00～11:30 PM13:30～15:00

場所：1階・生活相談室

楽しくおしゃべりしませんか？

※詳しくは左予定表及び掲示板のポスターをご覧ください！

★ 3月の予定 ★

日	曜	センター行事 他	サークル 利用
1	土		カラオケ・絵手紙
2	日	休	館 日
3	月	カフェ	花の会・輪踊り
4	火	カフェ	マットサークル・花の会・陶芸
5	水	ほのぼのくらぶ	
6	木	楽レク・ふれあいデー	カラオケ・陶芸・スクエアダンス
		3センター親睦カラオケ発表会 工作教室	
7	金	カフェ フリーカラオケ	カラオケ
8	土		カラオケ・絵手紙・園芸
9	日	休	館 日
10	月		花の会・輪踊り
11	火	体組成測定 工作教室	花の会・陶芸
12	水	午後体操	フラダンス
		カフェ	
13	木	楽レク・ふれあいデー	カラオケ・陶芸・スクエアダンス
		カフェ	
14	金	体組成測定 映画鑑賞会	カラオケ
15	土	健康教室 カフェ	カラオケ・絵手紙
16	日	休	館 日
17	月	健康教室	花の会・輪踊り
18	火	カフェ	マットサークル・花の会・陶芸
19	水	カフェ 膝痛・腰痛予防教室	スクエアダンス・フラダンス
20	木	休	館 日 (春分の日)
21	金	フリーカラオケ	カラオケ
22	土	カフェ	カラオケ・絵手紙
23	日	休	館 日
24	月	カフェ	花の会・輪踊り
25	火		花の会・陶芸
26	水	健康教室	
		カフェ	
27	木	楽レク・ふれあいデー	カラオケ・陶芸・スクエアダンス
28	金	すみのSOS 午後体操	カラオケ
29	土	カフェ	カラオケ・絵手紙
30	日	休	館 日
31	月		花の会・輪踊

※開館日 囲碁・将棋・ビリヤード

※当センターは新居浜市在住の60歳以上の方がご利用になれます。

※ご利用時間：8:30～16:30

※感染予防の為、マスク・靴下着用にご協力をお願いします。