

令和7年 3月号 センターだより



シニア交流センター川東

〒792-0871
新居浜市八幡2丁目10番23号
TEL・FAX (0897) 32-2134



避難訓練

日時：3月11日(火) 10:30～

災害は、いつ襲ってくるかわかりません。
自分の身は自分で守れるよう、
日頃から準備が必要です。
いざという時の為に、訓練にご参加ご協力
よろしくお願いします。

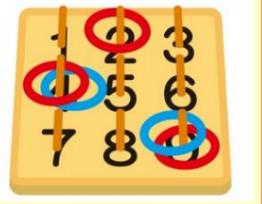


レクリエーション大会

輪投げ

日時：3月10日(月)～15日(土)
10:00～15:00

場所：図書室
どなたでも参加できます。
たくさんのご参加お待ちしております。
豪華景品を狙ってチャレンジしてね!



おたっしゃクラブ

日時：3月12日(水) 10:30～12:00
※(9:30～体組成測定)

場所：2階大広間 映写会
※次年度の申請について

Maas車両もやってきます!!

健康教室 膝痛・腰痛を予防して”健康”ライフ

日時 令和7年3月6日(木)10時～11時30分
場所 2階大広間
内容 姿勢・膝痛・腰痛チェック
「自宅でできるトレーニングと生活での注意点」
個別の健康講座
新居浜市健康づくり推進本部主催

体組成測定のご案内

健康のバロメーターチェックしてみませんか!!

日時：3月3日(月) 13:30～14:30
6日(木) 10:00～10:30

場所：1F 図書室
どなたでも予約なしで測定できます。



ほっとカフェ

開催日：月 水 10:00～11:30
金 13:30～15:00

お楽しみ教室

日時：3月 4日(火)
11日(火)
18日(火)
25日(火)
10:30～11:30

フリーカラオケのご案内

日時：3月 5日(水)
3月 19日(水)
3月 26日(水)
13:00～15:00
場所：2階 大広間

健康体操について

心と体のリフレッシュ!健康体操へ来てみませんか!

月曜日～土曜日：9:00～9:50 2F大広間
健康ストレッチ体操・リズム体操・ボール体操
ラバー・ダンベル体操 など
お休み：3月12日(水)おたっしゃクラブの為



いっしょに遊ぼう会

職員といっしょにお話ししながら遊びましょう

日時：3月 13日(木)13:00～14:00
27日(木)13:00～14:00

場所：1階 健康相談室
※卓球・ビリヤード

機能訓練回復室の利用について

当センターでは、マッサージチェア 3台
ウォーターベッド 2台
スカイウエル 5台
完備しております。

無料で使用できます。
皆様のご利用お待ちしております。



日 曜		3月の予定	
日	曜	センター行事 他	サークル 利用
1	土		陶芸
2	日	休 館 日	
3	月	ほっとカフェ 体組成測定	陶芸
4	火	お楽しみ教室	カラオケ愛好会
5	水	ほっとカフェ フリーカラオケ	陶芸
6	木	体組成測定 「健康教室」 膝痛・腰痛を予防して”健康”ライフ	
7	金	ほっとカフェ	ソーイング
8	土		陶芸
9	日	休 館 日	
10	月	ほっとカフェ	陶芸
11	火	お楽しみ教室	カラオケ愛好会
12	水	おたっしゃクラブ ほっとカフェ	陶芸
13	木		いっしょに遊ぼう会
14	金	ほっとカフェ	
15	土		
16	日	休 館 日	
17	月	ほっとカフェ	陶芸
18	火	お楽しみ教室	カラオケ愛好会
19	水	ほっとカフェ フリーカラオケ	陶芸
20	木	休 館 日	
21	金	ほっとカフェ	ソーイング
22	土		陶芸
23	日	休 館 日	
24	月	ほっとカフェ	陶芸
25	火	お楽しみ教室	カラオケ愛好会
26	水	ほっとカフェ フリーカラオケ	陶芸
27	木		いっしょに遊ぼう会 うきじま川柳会
28	金	ほっとカフェ	
29	土		陶芸
30	日	休 館 日	
31	月	ほっとカフェ	陶芸

※ 全開館日 囲碁・将棋、ビリヤード

センターからのお願い

入館時は必ず利用者受付簿への記入をして下さい。
当センターは新居浜市在住の60歳以上の方が
ご利用いただけます。

☆ご利用時間(午前8:30～午後4:30)