

# 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		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)