

# 令和7年5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



### 野外活動 ～ふれあい健康教室～

日時：5月28日(水)9:00～15:40  
行き先：四国中央市・紙漉き体験と高知県・たたきの薫焼き体験  
募集期間：5月1日(木)～5月15日(木)  
抽選日：5月16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。



### 野外活動

日時：5月22日(木)8:45～16:00  
行き先：東温市 坊ちゃん劇場  
新鶴姫伝説～鎧に白い花を～  
対象：楽レク・もくもくクラブ利用者  
※詳細は、掲示板的ポスターをご覧ください♪



### 環境美化活動

除草作業と花植えを予定しております。  
日時：5月17日(土)10:00～11:00  
※雨天の場合は、5月19日(月)に延期します。  
※詳細は、掲示板的ポスターをご覧ください♪



POINT

### 健康教室「一緒にお散歩しよう！」

日時：5月7日(水)10:20～12:40(4月30日締め切り)  
費用：700円(お弁当代)



### 生きがい支援講座『村上三絃道・三味線演奏会』

日時：5月30日(金)13:30～15:00  
場所：2階・大広間  
迫力のある津軽三味線の生演奏です。  
ぜひ、聴きにきてください♪



POINT

### もくもくクラブ

日時：第2・第4木曜日 13:30～15:00  
場所：娯楽室  
内容：5月8日 カレンダー、22日 野外活動



### 楽レクふれあいデー

日時：毎週木曜日 13:30～15:00  
場所：生活相談室  
内容：5月1日 脳トレ、8日・15日 工作、22日 野外活動、29日 カレンダー  
※参加希望者はお気軽に事務所までお声掛けください。



### 西村栄子先生のヨガ教室

日時：5月14日(水)・15日(木)9:00～10:00  
場所：2階・大広間  
対象：健康体操の登録メンバー(登録している曜日)  
※ヨガマットかバスタオルをご持参ください。



### フリーカラオケ

日時：5月9日(金)・23日(金)13:30～15:30  
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

日時：5月12日(月)・24日(土)10:00～10:30  
場所：1階・生活相談室  
※筋肉量・体脂肪量などが簡単に測定できます。



### 映画鑑賞会 ～花笠若衆・美空ひばり～

日時：5月7日(水)13:30～15:00  
場所：2階・大広間  
※詳細は、掲示板的ポスターをご覧ください♪

POINT



### コミュニティカフェ

時間：10:00～11:30・13:30～15:00  
場所：1階・生活相談  
※日程は、左予定表及び掲示板的ポスターをご覧ください！



### 健康体操

【月・水・金】と【火・木・土】の2グループに分かれて体操をしています。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  
内容：リズム体操やストレッチなど  
休み：5月28日(水)野外活動のため  
※5月14日(水)・15日(木)はヨガ教室です。



### 午後のイキイキ体操

日時：5月16日(金)・21日(水)13:30～14:30  
場所：2階・大広間  
内容：椅子を使用した体操  
※登録・予約なしでご自由に参加できます。



## 5月の予定

| 日  | 曜 | センター行事 他   |           | サークル 利用         |
|----|---|------------|-----------|-----------------|
|    |   | 午前         | 午後        |                 |
| 1  | 木 |            | 楽レク       | カラオケ・陶芸・スクエアダンス |
| 2  | 金 |            | カフェ       | カラオケ            |
| 3  | 土 | 休館日(憲法記念日) |           |                 |
| 4  | 日 | 休館日(みどりの日) |           |                 |
| 5  | 月 | 休館日(こどもの日) |           |                 |
| 6  | 火 | 休館日(振替休日)  |           |                 |
| 7  | 水 | 健康教室       | 映画鑑賞会     |                 |
| 8  | 木 |            | 楽レク・もくもく  | カラオケ・陶芸・スクエアダンス |
| 9  | 金 | カフェ        | フリーカラオケ   | カラオケ・クラフト       |
| 10 | 土 | カフェ        |           | カラオケ・絵手紙・園芸     |
| 11 | 日 | 休館日        |           |                 |
| 12 | 月 | 体組成測定      |           | 花の会・輪踊・短歌       |
| 13 | 火 |            | カフェ       | 花の会・陶芸          |
| 14 | 水 | ヨガ教室・カフェ   |           | フラダンス           |
| 15 | 木 | ヨガ教室・カフェ   | 楽レク       | カラオケ・陶芸・スクエアダンス |
| 16 | 金 |            | 午後の体操     | カラオケ            |
| 17 | 土 | 美化活動       |           | カラオケ・絵手紙・クラフト   |
| 18 | 日 | 休館日        |           |                 |
| 19 | 月 | カフェ        |           | 花の会・輪踊          |
| 20 | 火 | カフェ        |           | 花の会・陶芸          |
| 21 | 水 |            | カフェ・午後の体操 | スクエアダンス         |
| 22 | 木 | 野外活動       |           | カラオケ・陶芸         |
| 23 | 金 | ずみのSOS     | フリーカラオケ   | カラオケ            |
| 24 | 土 | 体組成測定      |           | カラオケ・絵手紙・クラフト   |
| 25 | 日 | 休館日        |           |                 |
| 26 | 月 |            | カフェ       | 花の会・輪踊          |
| 27 | 火 | カフェ        |           | 花の会・陶芸          |
| 28 | 水 | 野外活動       |           | フラダンス           |
| 29 | 木 |            | 楽レク       | カラオケ・陶芸・スクエアダンス |
| 30 | 金 | カフェ        | 生きがい支援講座  | カラオケ            |
| 31 | 土 |            | カフェ       | カラオケ・絵手紙・クラフト   |

※全開館日 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。

【シニア交流センターは、新居浜市社会福祉協議会が運営しています。】