

謹賀新年

平成28年元旦
リフレッシュセンター
職員一同

健康と幸せ
がいつもあふ
ちかかると
申すおめで
たな年をお
迎えください

自主事業 報告

第2回目 転倒予防教室(全4回)開催
最高齢者94歳・24名が参加

転倒骨折予防及びいつまでも元気に外出したり、趣味や生活ができるように第2回目の「転倒予防教室」を開催いたしました。
日程は、11/17・11/24・12/1・12/8各(火)の午後に開催をしました。
講師の先生には岩澤弘和先生(明治スポーツプラザ)を依頼し、申込者は30人ありましたが、参加者は1回毎に24人平均で、体力測定(10m歩行等)及び脳トレーニングや家に帰ってもでき、血行が良くなる「軽いストレッチ」などを行いました。
最終日に各人の感想を伺ったところ、通年通して「転倒予防教室」を開催して欲しいとの要望が多かったため、来年度は回数を増やすことを約束いたしました。



今月のトピックス

創立10周年
おめでとうございます

男の料理クラブ **太極拳愛好会**

10年の歩み
平成27年12月 相模湖男の料理クラブ
発足:H17.11.10

以和為貴
創立10周年記念
相模湖太極拳愛好会
平成27年12月7日
発足:H17.12.上旬

■1月の利用申込み状況 平成27年12月21日現在

施設名	1(金)			2(土)			3(日)			4(月)			5(火)			6(水)			7(木)			8(金)			9(土)			10(日)			11(月)			12(火)			13(水)			14(木)			15(金)			16(土)					
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間									
ふれあいルーム1																																																			
ふれあいルーム2		休			休			休			休																																								
研修室																																																			
調理実習室		館			館			館			館																																								
ボランティアルーム																																																			

施設名	17(日)			18(月)			19(火)			20(水)			21(木)			22(金)			23(土)			24(日)			25(月)			26(火)			27(水)			28(木)			29(金)			30(土)			31(日)					
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間						
ふれあいルーム1																																																
ふれあいルーム2																																																
研修室																																																
調理実習室																																																
ボランティアルーム																																																

