

# 高齢者センターふそきだより

## 12月号(No.16)

発行／平成27年12月1日

(福)長岡東山福祉会・長岡市高齢者センターふそき  
長岡市新保町1399番地3 電話0258(25)3350  
ホームページアドレス <http://www.katuboen.or.jp/>

回覧

## 12月の催し

※入館料でご利用いただけます。

### ●映写会 -9日(水曜日)「大日本帝国」

※五木ひろしの歌う「契り」が主題歌の映画。

日本が大日本帝国と呼ばれた頃に勃発した太平洋戦争を通して、その激動の波にのみこまれていく人々の姿を描いた戦争映画。

出演者:三浦友和・関根恵子・夏目雅子ほか

1回目 10時00分～13時00分

2回目 13時30分～16時30分

### ●-19日(土曜日)「明日の記憶」

※2006年に映画化された渡辺謙の映画初主演の作品。

若年性アルツハイマーと聞くと悲痛なドラマを連想するが、観終わってどこか希望の光を感じさせる。

出演者:渡辺謙・樋口可南子ほか

1回目 10時00分～12時02分

2回目 13時00分～15時02分



### ●誕生会・カラオケ大会

19日(土曜日) 9時45分～10時00分 誕生会  
10時00分～15時00分 カラオケ大会

・12月生まれの方は、15日(火曜日)までにお知らせください。

・カラオケ大会は先着60名(ひとり1曲)です。

参加受付は1日(火曜日)から11日(金曜日)です。

歌う順番は、お申し込みの際のくじ引きで決まりますので、直接事務室においでください。

### ●抽選会

10月に続き12月も抽選会を行います。

当日、当センターをご利用くださる方々が対象です。

## ●はかま紙教室

12月6日(日)に「はかま紙」教室を開催します。  
時間は9時30分から12時00分までです。  
参加希望の方は、高齢者センターふそきまでお問い合わせください。  
☎25-3350 「はかま紙」を自分で作って正月を迎えてみませんか!

## ●レインボー健康体操

毎週金曜日 13:30~15:00(事前申し込み不要)  
寒くても体を動かして元気いっぱいに動きましょう♪

## ●香の湯の日 入浴時間 10時30分~15時30分

2日(水曜日) ゆず

6日(日曜日) よもぎ

11日(金曜日) 薬草

19日(土曜日) なでしこ

21日(月曜日) ワイン

22日(火曜日) 冬至の日は本物の「ゆず」を浮かべます

29日(火曜日) なでしこ

※ボディソープは備えてあります。

シャンプー・タオルはお持ちください。



## ●フラワーアレンジメント教室

○12月5日(土曜日)開催 ☆参加申込みは12月1日までに☆

フラワーアレンジメントを体験してみたい方は、1回のみですがコースとは別に1,000円でどうぞ!

※コースと今後の日程

くらし彩コース(参加費 3,280円) 参加費には花代が含まれています。

お気楽コース(参加費 1,780円)

	開催日	申込み締切り
1月	1月9日(土)	1月5日(火)
2月	2月6日(土)	2月2日(火)
3月	3月5日(土)	3月1日(火)

時間 10時30分~12時00分

## いよいよ冬がやってくる

このところ寒いと感じることが多くなりましたね。

いつ雪が降ってもおかしくない季節の到来です。

心配しなければならぬことが多くなりますので注意しましょう。

※一例です

- ・インフルエンザ、ノロウイルス
- ・ヒートショック(急な温度変化で起こる)
- ・脱水
- ・低温やけど

