

4月号

いきいきシニアセンター こぶし荘 月報

2024年(令和6年)3月25日発行

こぶし通信

お問合せ・申込先 45-3121
午前9時～午後4時(月曜休館)

三寒四温を繰り返しながら、やっと春が近づきはじめ、これから桜前線が南から北へと日本列島をピンク色に染めながら駆け抜けていく素敵な季節を迎えます。

自然の生命力のみなぎるこの4月、新しいことをこぶし荘でチャレンジするのにぴったりですね。

是非、こぶし荘で春を満喫してください。

4月申込主催講座

音楽体操

4/18 木 1:30~3:30

講師：中村嘉奈子他

定員：70名

歌を歌いながら、
愉しく体を動かし、
脳トレ・筋トレします
運動不足を解消させよう！

申込受付
4/4~

水中運動入門講座

4/25・5/2・9・16 木

10:30~11:30 全4回

定員：15名

4回の講座で水中運動の基礎を学びます。
受講後は、自分の体力に合わせ、一般開放として利用ができます

申込受付
4/5~

*市内在住 60歳以上の方が対象です

*電話または来館での申込みです。(午前9時～午後4時 月曜休館)

開放事業のお知らせ

【大広間】 ★10:30~11:15 予約不要

懐メロで運動 4/3(水)・13(土)・23(火)

ごぼう先生体操 4/4(木)・14(日)・24(水)

輪踊り・盆踊り 4/7(日)・17(水)・27(土)

カラオケ 4/11(木)・20(土)・30(火)

【定員 20名】

★当日 9:00~13:15までに所定の申込用紙に記入

【多目的ホール】

卓球開放 4/7(日)・24(水)

★両日ともに 9:00~正午 予約不要

シューズ・ラケットを必ずお持ちください。

【図書コーナー】

《図書コーナー》 9:00~16:00

貸出しは、1人3冊まで2週間、1階受付にお持ちください。

《図書館セレクトコーナー》 9:00~15:45

ひと月ごとに、藤沢市総合図書館より50冊程度のテーマに添った本を借りています。1日~20日まで貸出しもしています。

4月のテーマ 『2024年本屋大賞ノミネート作家の作品あれこれ』

【囲碁・将棋コーナー】 9:00~15:45

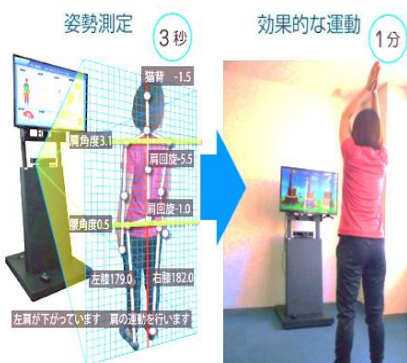
ご自身で相手を探し囲碁・将棋を楽しめることができます。
ただし、残念なことに現在、午前中利用されている方が少ないので、午前利用するなら、お友達同士誘ってご利用ください。



健康ステーション

こぶし荘健康ステーションでは、健康度が測定できる機器（身長・体重・血圧・体組成・姿勢測定・握力）を設置しています。自らの健康づくりに役立ててください。

利用は、開館中いつでも利用できます。その他健康・介護等の情報を



展示しています。

また、看護師がおりますので、機器の利用法から、健康相談まで幅広く対応しています。お気軽にご相談ください。

水中運動浴室

水中運動浴室一般開放のお知らせ

変更点 ○予約制から当日受付に戻ります。4/1～

受付方法

- ① 今まで通り入館カードをかざして入館
- ② 利用したいコースの「水中運動整理票」を各自でとる
- ③ 血圧測定をして、「運動浴室個人用カード」(水色)に自分で日付け、血圧を記入
- ④ 水中運動浴室受付で②・③のカードとロッカーのカギを交換

定員は、16名です。

1コースから5コースの時間等の変更はありません。各コースとも午前9時から整理票を受け取ることが出来ます。カードを無くさないよう管理してください。

開放レッスンは、予約制で予約の仕方は、変更ありません。ただし、一般開放を利用していても予約できます。

令和5年度総合防災訓練レポート



3/13(水)に災害時に迅速な行動ができるよう、総合防災訓練を実施しました。今回は、「煙体験ハウス」消防署の方をお願いをして、火災の時の避難の方法を利用者の方と学びました。

ハウスの中の煙で全く前が見えず5m通り抜けるにも大変でした。実際の煙は、おせてしまうこと火災の熱もあり、素早く避難するのは困難だそうです。冷静に行動するためにも、日ごろから気をつけていきましょう



こぶし荘 LINE公式 はじめましょう

こぶし荘 LINE公式アカウント

友だち募集中

@697fheih



アクアビクスカレンダーや講座・イベント情報・動画等メニューボタンを押すとスグに見ることが出来ます



↑こちらのQRコードを読み取り下さい
うれしい情報をLINEでお届け!

台風などの臨時休館やお風呂の休止などいち早くお届けできます。

また、水中運動浴室のカレンダーやイベント情報などお役に立つ情報をお届けします。ぜひ活用してみてください。