# 令和５年９月号

# 北部総合福祉会館だより

## 1 学 音楽体操講座

定員 20名

日　時：令和５年１０月６日～令和６年３月１５日
午後１時３０分～３時　≪第１・３金曜日≫
対　象：市内在住の６０歳以上の人

音楽にのせてノリノリの体操をしませんか♪
運動をして寒い冬を乗り越えましょう！！

## 3 学 めいそう教室

定員 20名

日　時：１０月３１日（火）
午後１時３０分～２時３０分
対　象：市内在住の６０歳以上の人

リモートでヨガ講座の講師が参加されます！
めいそうをして、身体をゆっくり休めてみましょう♪

## 5 学 よさこい教室

定員 20名

日　時：令和５年１０月３日～令和６年３月１９日
午前１０時～１１時３０分　≪第１・３火曜日≫
対　象：市内在住の６０歳以上の人
鳴子代：１，３２０円（お持ちの方は不要）

鳴子を一緒に鳴らしてみませんか？
バシッと決まると気持ちいいですよ♫

## 10月講座募集

講座の受講料は無料です

## 2 学 河内音頭教室

～あなたも一緒に唄いませんか～

定員 10名

日　時：令和５年１０月２日～令和６年３月２５日
午前１０時３０分～正午　≪第１・３月曜日≫
対　象：市内在住の６０歳以上の人
資料代：３００円

伝統ある河内音頭をみなさんで楽しく唄いましょう♪

## 4 学 ヨガ講座（後期）

定員 20名

日　時：令和５年１０月５日～令和６年３月２１日
午後１時３０分～３時　≪第１・３木曜日≫
対　象：市内在住の６０歳以上の人
**※令和４年度及び令和５年度前期を受講された方は対象外**

ヨガで体をのびのびとストレッチしてみませんか？

## 講座申込方法・申込期間はこちらです！！

**申込方法**：1 2 3 4 5 窓口にて直接申し込みまたは往復ハガキで申し込み
※窓口での直接申し込みの場合は、６３円返信用ハガキ１枚をご持参ください。
※往復ハガキでの申し込みの場合は、講座名、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、生年月日（和暦）、年齢を記入の上、北部総合福祉会館までお申し込みください。
（連名での申し込み不可）

**申込期間**：1 2 3 4 5 ９月１日(金)～９月２１日(木)必着（申込多数の場合は抽選）

## 敬老のつどい　～祝・敬老　あなたが主役～

令和５年度　敬老のつどいのラインナップはこちら！！
舞台発表の他、販売や和泉診療所のコーナーも設けておりますので、
皆様のご参加、心よりお待ちしております<(_ _)>

| １５日（金）午前１０時～午後３時 | | １６日（土）午前１０時～午後３時 | |
|---|---|---|---|
| ●舞台発表<br>・くすのき保育園<br>・さいわいこども園<br>・サークル団体<br>●和泉診療所 | ２階　大会議室 | ●舞台発表<br>・サークル団体<br>●ビデオ上映<br>・サークル団体 | ２階　大会議室 |
| 販売<br>・焼き菓子<br>・アクセサリー<br>・手芸品　等 | １階　エレベーター横<br>談話室<br>（バンパー場） | 販売<br>・焼き菓子<br>・アクセサリー<br>・キッチンカー　等 | １階　エレベーター横<br>談話室<br>（バンパー場）<br>敷地内駐車場 |

## 今年のお月見

１年で最も月が美しく見えると言われている「お月見」のシーズンがやってきましたね。
今年の十五夜は**9月29日（金）**になります。
実は地域によって、お月見でお供えするものが違うのは皆さんご存知でしょうか。
関西では、里芋のような形の団子。静岡では、「へそもち」というくぼませた団子。沖縄では、「フチャギ」という塩ゆで小豆をつけた餅をお供えしています。

## 台風に備えよう！

初夏から秋にかけては、台風や大雨、洪水など様々な自然災害が発生しやすい季節になっています。先月の台風のように、いつ直撃するかわからないので、事前に備えておきましょう！

**●対策（家の外）**
・雨戸や窓の戸締り
・鉢植えやごみ箱の固定
・設置物の補強

**●対策（家の中）**
・窓ガラスの補強
・防災グッズの準備
・避難経路の確認

## お風呂についてお知らせ

利用日：月・水・金（祝日を除く）　時間：正午～午後３時
入浴料：無料　　※入浴は30分程度でお願いします。


【宛先・問合せ先】編集・発行：北部総合福祉会館
住所：〒594－0005　和泉市幸二丁目５番１６号　電話：(0725) 45－5781
ＦＡＸ：(0725) 41－3191　メール：shakyo-hokubu@apricot.ocn.ne.jp　ＨＰ：www.izumi-syakyo.net