

変更のお知らせ

いつもつつじ荘をご利用いただきありがとうございます。
4月1日からの変更点をまとめました。記載事項のない「囲碁・将棋」「健康器具」「本の貸出し」などは今までと変わりません。
バスについては受付で時刻表をお配りしていますのでお持ちください。

	新	旧
名称	我孫子市高齢者福祉センター つつじ荘	我孫子市老人福祉センター つつじ荘
開館時間	午前9時30分～ 午後4時00分	午前10時00分～ 午後4時00分
お風呂 利用時間	午前9時30分～ 午後3時30分 ※日曜日は午後1時までに 脱衣室からご退室ください。	午前10時00分～ 午後3時00分 ※日曜日は午後1時までに 脱衣室からご退室ください。
利用 料金	市内又は取手市居住の 65歳以上の方—無料 市内又は取手市居住の 60歳以上65歳未満の方—100円	市内又は取手市居住の 65歳以上の方—無料 市内又は取手市居住の 60歳未満の方—100円
グラウン ドゴルフ 利用時間	午前：9時30分～12時00分 午後：1時00分～3時30分	午前：10時00分～12時00分 午後：1時00分～3時00分
麻雀 利用時間	午前：9時30分～12時30分 午後：12時40分～3時40分	午前：10時00分～12時30分 午後：12時45分～3時15分
場所 他	団体—2階：A C B 予約必要 個人利用可能 場所は1階	2階：A B 予約優先 予約当日空きがあれば一日利用可 ゲスト可
カラオケ 利用時間	午前：10時30分～12時00分 午後：1時20分～3時20分	午前：10時30分～12時00分 午後：1時20分～2時50分

送迎バスのお知らせ

我孫子・天王台方面送迎バスのお休みはつつじ荘休館日と同じ日です。
ご注意ください。

バス発車のお声がけを行っておりますが、ご自身で時間を確認し乗り遅れにお気を付けください。

つつじ荘 所長

つつじ荘新聞

発行年月日
2025年4月11日

発行人
高齢者福祉センター
つつじ荘
☎ 04-7188-0123

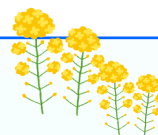
所長より
ひとこと

「いつも楽しく明るく」をモットーに皆様が安心できる場所にしたいと心掛けております。より良いつつじ荘にするため皆様のご協力・ご理解をよろしくお願いいたします。





つつじ荘からお知らせ



・精神科医と話そう！「気軽に相談会」

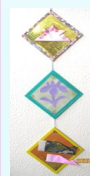
4月22日（火）10：30～11：10 大広間

講師として慈恵医大の精神科医師をお招きします。今年度は6回を開催（6月24日、7月22日、12月23日、2月24日、3月24日の火曜日を予定） 初回は「精神科ってどんなところ？」をテーマにしています。相談会の時間もありますよ！

・兜飾り作成会

4月27日（日）13：15～ 大広間 要予約

おり紙で兜を作った記憶を思い出してみましょう～☆



おり紙で兜を折ったり、
バランスを見ながら
台紙に張り付ける作業が
あります。

・カラオケ

カラオケの利用は順番表記入のあと、大広間にて順番をお待ちください。

職員は代理の順番待ちを致しません。自身の順番をご確認くださいね。

4月22日（火）午前中はカラオケ休み、4月25日（金）午後はけん玉教室終了後に再開します。ご注意ください。

・けん玉教室

4月25日（金）13：00～ 大広間で行います。

予約必要です！ご参加お待ちしております。

・総菜屋「きまま」毎週 水曜日・金曜日

11：30頃からです。



・みずき販売 4月11日（金）、4月23日（水）

11：00頃から。

・けやき社会センターのパン・しいたけ販売は（火・木）11時過ぎ～です。



お楽しみ風呂 （入浴剤の日）

* 4月は26日（土）

* 5月は
5日（月）と 23日（金）



4月

14日（月） 15日（火）

21日（月）

28日（月）全てのバス休み

29日（火）



5月

3日（土） 4日（日）

12日（月） 13日（火）

19日（月）

26日（月）全てのバス休み

27日（火）



ラジオ体操の効果

つつじ荘では毎日13：07分頃から大広間でラジオ体操を行っています。運動が苦手だと継続することはなかなか難しいですが、効果を期待しやる気を出しましょう～！

【 効果 】

- * 体内年齢が若々しく保て、脳卒中や心臓病の予防となる。
- * 骨粗鬆症の予防に有効。
- * 転倒予防に効果的。
- * 認知症リスクが下がる！（帝京大学大学院の研究）

【 ラジオ体操で意識すること 】

- 1 指先までしっかりと伸ばす。
- 2 呼吸しながら行う。
- 3 動かしている筋肉に集中する。

【 ラジオ体操第1と第2の違い 】

- * 第1は老若男女を問わず取り組めることを想定し作られている。
- * 第2は体を鍛え、筋力を強化することにポイントを置いている。

【 消費カロリー 】

ラジオ体操第1と第2を続けて行くと6分20秒で20～30kcalほどの消費。ちなみに、ストレッチを10分行くと26kcalです。

できる部分だけでも、OK！終わったら水分補給♪

