

令和8年1月号

# 緑の風だより

こんにちは！ 狩場緑風荘です

＜休館日＞  
1/27(火)

発行／老人福祉センター 狩場緑風荘 発行責任者／袴田宣義 指定管理者／  
お問合せ／〒240-0025保土ヶ谷区狩場町295-2 電話045-742-2311  
メールアドレス ryokufuso@clock.ocn.ne.jp



## 地域開放事業

出演者  
募集

# カラオケの日

開催日時 2月15日(日) 10時～15時(予定)

- ▷1人(1組)5分程度
- ▷募集 50組
- ▷申込方法 ご本人が直接来館にて受付
- ▷募集期間 1月5日(月)～1月18日(日)



2月2日(月)～2月28日(土)

2026年度前期趣味の教室受講生を募集します。

期間中、2025年度後期趣味の教室作品展を開催！  
趣味の教室の見学もできます。

2月  
短期講座  
ご案内

※ お申込みは、ご本人が直接窓口 にお越しいただくか、メール でお申し込みください。

- ① 件名：「申込」本文：「お名前」と「連絡先電話番号」を入力して送信
- ② 当館からの返信メールに必要事項を入力して再度送信

<狩場緑風荘メールアドレス ryokufuso@clock.ocn.ne.jp>

2次元コードから  
メールできます →



ロビーで開催



<参加自由>

栄養士による<栄養ミニ講座>  
テーマ：「冬の冷え」から体を守る  
～温活～

講 師：和田俊子先生

日 時：1月16日(金) 12時30分～

講座名	実施日時	募集人数	申込受付期間	費用
社交ダンス 体験講座	2月4日(水) 10:00～11:30	16人	1月8日(木)～ 1月26日(月)	保険料 100円
若返り体操 『ウエスト・ぽっこりお腹』①	2月5日(木) 10:00～12:00	20人	1月8日(木)～ 1月26日(月)	保険料 100円
体験！ 楽しい貼り絵	2月11日(水) 10:00～12:00	12人	1月15日(木)～ 1月31日(土)	教材費 500円
ノルディックウォーキング	2月18日(水) 10:00～12:00	16人	1月14日(水)～ 2月1日(日)	保険料 100円
土曜日の調理実習 『ボロネーゼ・サラダ・ティラミス』	2月21日(土) 10:00～13:00	16人	1月16日(金)～ 2月2日(月)	材料費 600円
ボッチャを楽しもう	2月26日(木) 13:00～15:00	20人	1月22日(木)～ 先着順	保険料 100円



カラオケ実施日

お風呂実施日

\* 短期講座

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					年始休館 1月4日(日)まで	
4	5	6	7	8 若返り体操	9	10
		♨	♨	♨	♨	♨
11	12	13	14 健康相談	15	16 実践お菓子& 栄養ミニ講座	17
♨	♨		♨	♨	♨	♨
18	19	20	21 健康相談	22 ボッチャ	23	24
♨	♨		♨	♨	♨	♨
25 お楽しみ 演芸会 ※終日カラオケは ありません	26	27 休館日	28	29	30	31
♨	♨		♨	♨	♨	♨

平賀看護師さんによる  
**健康相談**

毎月第2・3水曜日

11:30~13:30

※予約不要です。

体調管理に

ご活用ください。



＜ワンポイントアドバイス＞ **ヒートショックに  
ご注意！**  
冬に多い!! 入浴中注意!!  
おひとり暮らしの人は要注意!!

急激な温度差によって、心臓・脳・血管に  
負担がかかり、心筋梗塞・脳出血・低血圧  
により転倒し、溺死など起こります。  
入浴は、暖かい時間帯に入ったり、脱衣場  
を温めて、予防しましょう。

【令和8年度コミュニティスタッフ募集】  
応募の締切 1月31日(土)

募集要項等は、受付窓口でお渡しして  
います。また、狩場緑風荘ホームページ  
でもご覧いただけます。

＜お問合せ＞

担当 萩田・植竹・金川  
℡ 045-742-2311

