



暮らしの保健室だより

暮らしの保健室

〒880-0913 宮崎市恒久2丁目19-6

TEL0985-53-6056 FAX0985-53-6054

さわやかな風の中にキンモクセイの香りが…秋を感じるこの頃です。



朝晩が少し肌寒く、日中との気温差があるので体調管理が難しい時期ではありますが、この時期は散策するのにぴったりな時期です。

近くの公園でも歩いてみるだけでも何か発見があるかも。体にもいいので、自然を感じながらゆっくり散策を試してみてくださいね。



《11月予定表》

日	月	火	水	木	金	土
駐車場について 建物の左右に、駐車場がございます。車でお越しの際は、こちらをご利用ください。			1 ゆるりサロン	2	3	4
5	6 ゆるりサロン 陽だまりカフェ	7	8 ゆるりサロン	9	10	11
12 聞き書き勉強会	13 ゆるりサロン	14	15 ゆるりサロン	16	17	18
19	20 ゆるりサロン	21	22 ゆるりサロン	23	24	25 陽だまりカフェ
26	27 ゆるりサロン	28	29 ゆるりサロン	30		

※休日の土曜日曜・祝日の『暮らしの保健室』利用希望やご相談は…業務上職員が出動していたり、研修等で『暮らしの保健室』を利用している場合がある為、事前の予約をお願いします。ご希望の方は事務局までお電話ください。

ゆるりサロン



～お茶を飲みながらゆったり過ごせる
地域の皆さまに開かれた場所です～

体操、パッチワークやトランプなど…おしゃべりしながら楽しく過ごしています♪

どなたでも利用できますので、気軽に遊びにいらしてください。

サロンで昼食をとられる方は、各自ご持参ください。
※お弁当(400円)の注文もできます。

(注文を希望される方は、利用前日までにお知らせください。)



折り紙やトランプをして、みんなで楽しい時間を過ごしています♪♪



開催日…月・水曜日

時間…10:30～15:00

利用料…400円

おやつ代…100円

【初回ご利用の方は、
利用料とおやつ代は無料です】

聞き書き勉強会 【参加費:無料】

11月12日(日) 10時～12時

聞き書きを不安なく始められるように、勉強会を毎月「暮らしの保健室」で開催しております。

(オンラインでも参加可能です。)

参加ご希望の方は、事務局までお電話ください。

オンライン希望の方には、ID等をお知らせいたします。

宮崎市認知症カフェ運営支援事業

陽だまりカフェ

ご家族の介護で心配なことが… 体のことや生活に不安が… 認知症について詳しく知りたい… 認知症に関心がある方 など

専門の看護師に相談してみませんか？

11/6は
音楽療法を
します♪♪

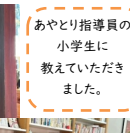
11月は 6日(月) 13時～15時

25日(土) 13時～15時

参加費は無料です。要予約ですので参加希望の方は、事務局 53-6056 までお電話ください。

10/28(土)の
様子です。

あやとり指導員の
小学生に
教えていただき
ました。



あやとり遊びをしました。遊びながら脳を活性化～♪