



お風呂※へ行こう！

元気なシニアが ホッとする場所

※水道水を沸かして給湯しています。介助が必要な方はご利用になれません

鍵付きロッカー
がある脱衣所



ゆったり入れる手すり付き。
またがない浴槽で安心。



シャワー付きのカラン
シャワーだけでもOK！
同時に3人まで入浴可能



ドライヤーは
備えています。

シャンプー・
石鹸・タオル
はご持参く
ださい

60歳以上
の市民の方

多摩市立東寺方老人福祉館

へどうぞ！

健康麻雀

大好評！
初心者優先！

木曜日の9-12時は、健康的に麻雀！指導つき。

NEW てらこや企画

地域のコミュニティを楽しむ「東寺方寺小屋」メンバーの皆さんによるお楽しみ企画。

秋祭り



全館あげてのお祭りです。R7年11月8日
(予定)

てらかたそば

自慢のだしがきいた、温かおそばをいただきます！

NEW ハンドメイド・アート

世代をこえて、手芸やアートの趣味でつながろう！

※事前申込が必要な催しがあります。

※問い合わせ先は裏面にあります

利用は無料！

※利用には登録が必要です
※おそばの日などでは自己負担があります

おふろ体操

地域の機関と連携して、みんなで楽しく月1回程度
座ってできるほぐし体操！

おふろ動作や日常動作がラクになる。楽しくなる！

ちいさなコンサート



地域の演奏家の方がボランティアで生演
奏を披露してくださいます。児童館のお
子さんも一緒に聴けます。(不定期)



おしゃべりサロン

産業カウンセラーさんや皆さんとおしゃべり
しましょう。



NEW カラオケの日

サークルに入っていないなくても、おふろのついでに一曲ど
うぞ。(2・4・5週水曜午後) みんなで協力します。

歌うことは、嚥下(えんげ)・そしゃく機能の低下の予
防になるようです。今日も張り切って歌いましょう！

多摩市立東寺方老人福祉館

【所在地】多摩市東寺方626-7(3階)

【電話】042-372-1668

【開館時間】 9時～17時

お風呂は原則水曜日がお休み。

おたより「道草」に記載のカレンダーをご確認ください。

施設点検・定期清掃等により臨時休館することがあります

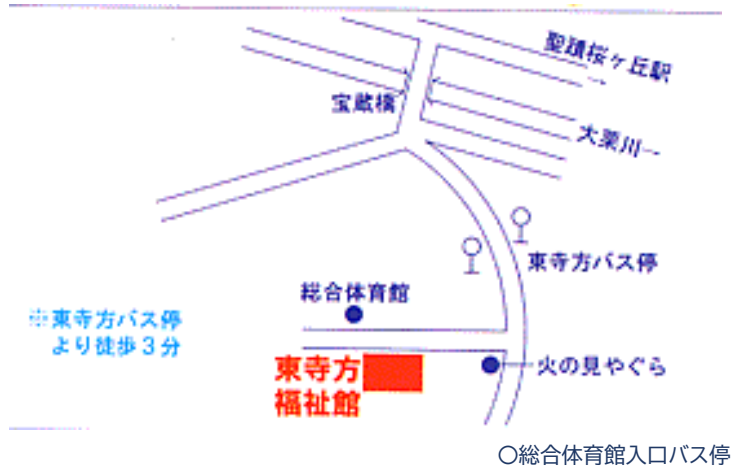
【設備】

集会室 32 畳

教養娛樂室 11 畳

浴室(10時から15時30分まで)

【休館日】 毎週日曜、祝祭日、年末年始



【アクセス】 聖蹟桜ヶ丘駅から バス停「総合体育館入口」より徒歩3分

多摩センター駅から バス停「東寺方」より徒歩3分

ミニバス **〈地藏堂行き〉、〈永山駅行き〉「総合体育館」より徒歩2分**

【併設施設】

3階 東寺方地区市民ホール

2階 東寺方圖書館

1階 東寺方児童館