

令和8年

道草(みちくさ)



東寺方老人福祉館

多摩市東寺方 626-7
042-372-1668

10月の予定



5日(月) スマホ教室(正しい情報の見分け方コース) 午後2時～5時
スマホに届く、メールの正しい情報の見分け方を習います。



場所:第1会議室 定員:20名

事前予約制 参加費:無料



13日(火) おしゃべりサロン 午前10時～正午 場所:第1会議室

予約不要(当日参加可能) 参加費:無料

17日(土) おふろ体操 午後2時～午後3時 場所:集会室



持ち物:浴用タオル(乾いたもの)、飲み物(水分補給用)

予約不要(当日参加可能) 参加費:無料



～てらかたそば、再開～

夏場はお休みしていた「てらかたそば」を再開します。

日時⇒令和8年10月29日(木)

午前11時から午後2時

場所⇒3階地区市民ホール(第1会議室)

費用⇒100円(当日払い) ※事前申込(予約)制

予約方法⇒10月1日(木)から受付開始。予約台帳に氏名・電話番号を
記入して整理券を受け取ってください



西部地域包括支援センターより

朝晩が涼しくなってきました。季節の変わり目は気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。無理せず、その日の気候や体調に合わせて衣服を調整しましょう。

気候のいい日には外に出て秋を感じながら散歩するのもおすすめです。

西部地域包括支援センター ☎042-389-8850

10月福祉館🌿カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
風呂入浴時間 概ね10時から15時30分 混雑時は、お一人30分以内 をお願いいたします ドライヤーは 教養娯楽室にもあります 3人まで一緒に入浴できます。				1	2	3
					手芸の部屋 13:30~16:00	
						
4	5	6	7	8	9	10
	スマホ教室 正しい情報の 見分け方コース 14:00~17:00				手芸の部屋 13:30~16:00	
風呂休み			風呂休み			
11	12	13	14	15	16	17
	 スポーツの日	おしゃべり サロン 10:00~12:00	カラオケの日 14:00~16:30		手芸の部屋 13:30~16:00	おふろ体操 14:00~
風呂休み	風呂休み					
18	19	20	21	22	23	24
					手芸の部屋 13:30~16:00	
風呂休み	風呂休み					
25	26	27	28	29	30	31
			カラオケの日 14:00~16:30	てらかた そばの日 	手芸の部屋 13:30~16:00	
風呂休み				風呂休み		