

令和8年



2月

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日(火) **おしゃべりサロン** 午前10時～正午
予約不要(当日参加可能) 参加費:無料

場所:第1会議室

21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



～てらかたそばの日～

心もカラダもあったまる「てらかたそば」をどうぞ。

日時⇒令和8年2月27日(金)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)

予約方法⇒2月2日(月)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。



第41回芸能発表会実行委員会(2回目)

日時: 令和8年2月18日(水) 午前10時～

場所: 3階地区市民ホール(第1会議室)



◇西部地域包括支援センターより◇

2月1日はフレイルの日。「フ(2)レ(0)イ(1)ル」の語呂合わせから2020年1月に制定されたそうです。「フレイル」は虚弱な状態を指し、予防することができます。

- ① よく噛みよく食べること、
- ② よく動くこと、
- ③ よく社会参画すること、この3つを心がけ、元気に長生きを目指しましょう。

西部地域包括支援センター ☎ 042-389-8850

2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 節分 	4	5	6	7
			風呂休み			
8	9	10 おしゃべり サロン 10:00~12:00 	11 建国記念 の日 	12	13	14
			風呂休み			
15	16	17	18	19	20	21
風呂休み	風呂休み		芸能発表会 実行委員会② 10:00~ 		手芸の部屋 13:30~16:00 	おふろ体操 14:00~ 
22	23	24	25	26	27	28
風呂休み	天皇誕生日 		カラオケの日 14:00~16:30 		てらかた そばの日 	

27日の「手芸の部屋」は、活動します。