

令和8年

# 令和8年2月 吉道草(みちくさ)会

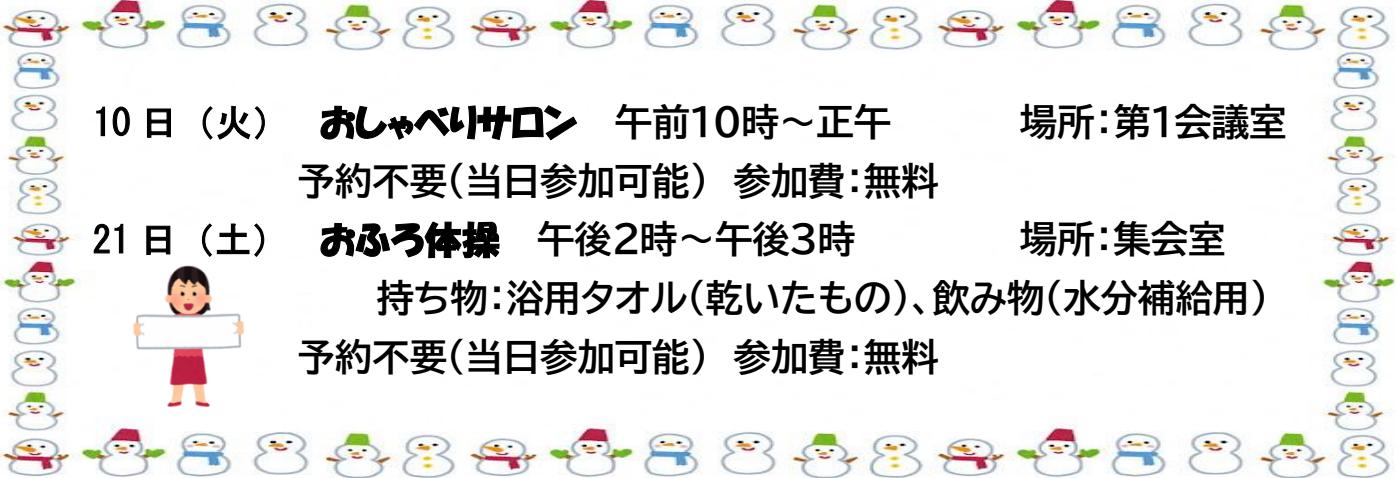


2月



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 場所:第1会議室

予約不要(当日参加可能) 参加費:無料

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
	<p>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 でお願いいたします</p> <p>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。</p>					
1	2	3 節分 	4	5	6 手芸の部屋 13:30~16:00	7
8	9	10 おしゃべり サロン 10:00~12:00	11 建国記念 の日 	12	13 手芸の部屋 13:30~16:00	14
15	16 風呂休み	17	18 芸能発表会 実行委員会② 10:00~	19	20 手芸の部屋 13:30~16:00	21 おふろ体操 14:00~
22 風呂休み	23 天皇誕生日 	24	25 カラオケの日 14:00~16:30	26	27 てらかた そばの日 	28 風呂休み

27日の「手芸の部屋」は、活動します。