

多摩市立東寺方老人福祉館

60歳以上
の市民の方

へどうぞ！

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。



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！

おしゃべりサロン

気軽におしゃべりして気分転換しませんか。
産業カウンセラーさんがお話しをお伺いしま
すよ！

主に第2火曜日午前10時～



カラオケの日

サークルに入っていないなくても、一曲どうぞ！
楽しく歌って、心も体も健康になりましょう！

第2・4・5水曜日午後2時～



秋まつり

全館あげてのお祭りです。
R8年11月14日(土)予定

おふろ体操



座ってできるタオルを使ったストレッチや、音楽に
あわせて軽～い運動をみんなで楽しみましょう！

第3土曜日午後2時～

手芸のお部屋

材料や道具を持ち寄って、楽しくおしゃべりしなが
ら手芸を一緒にいかがですか。
年齢不問。どなたでも！

毎週金曜日午後1時30分～



てらかたそば

自慢のだしがきいた、温かいおそばをどうぞ！



※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。



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

教養娯楽室 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 <地蔵堂行き>、<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 東寺方図書館

1階 東寺方児童館