



令和8年



諏訪福祉館

多摩市諏訪五丁目4番地

☎042 (373) 4666

昼夜の寒暖差はありますが、少しずつ春の気配を感じられるようになりました。

待ち遠しい春も、すぐそこまでやってきていますね。

お風呂などの個人利用者の方へ

～ 福祉館登録更新手続きのお願い ～

新年度を迎えるにあたり、老人福祉館をご利用になる方は、「利用者登録」の更新手続きをお願いします。令和8年度は、3年に1度の一斉更新する年となり、**すべての方に利用者カードの提出**をお願いします。

災害時や非常時の緊急連絡先などの確認のために必要な大切な手続きです。**2階事務室で必ず更新手続き**をして下さい。

※手続きをしないと老人福祉館を利用できませんのでご注意願います。

提出は、3月4日(水)より受付開始します。



3月の予定

17日(火) 福祉なんでも相談

9:30～11:00 教養娯楽室 社会福祉協議会主催

ちょっとした疑問、気になることなど何でもOK 脳トレも用意してま～す。
お気軽にお声がけください。

《中部地域包括支援センターより》 『お花見ウォーキング』

桜のつぼみがふくらみ、外を歩くのが心地よい季節になってきました。

介護予防には、ゆっくり自分のペースで続けられるウォーキングがとても効果的です。

今年は、満開の桜を眺めながらの「お花見ウォーキング」を楽しんでみませんか。無理なく歩くことで、足腰の筋力維持や気分転換にもつながります。

休憩しながらで大丈夫ですので、ぜひ春の風を感じながら一歩ずつ歩いてみましょう。

地域包括支援センターの担当地区

まずは電話を！！

- ◆ 諏訪、聖ヶ丘、馬引沢、連光寺にお住まいの方 ⇒ 東部 (Tel 042-373-7850)
- ◆ 永山2～7丁目、貝取2～5丁目、豊ヶ丘2～6丁目、南野1丁目にお住まいの方 ⇒ 中部 (Tel 042-375-0017)

※ 上記以外にお住まいの方は福祉館事務室にお尋ねください



3月の予定 カレンダー



日	月	火	水	木	金	土	
		風呂利用時間 10:00～15:30 (時間厳守) 1人30分以内 (着替え含む)					
		脱衣所では衣服をロッカーや かごに入れまとめましょう。 ドライヤーは脱衣所です。					
1	2	3	4	5	6	7	
風呂休み			風呂休み				
8	9	10	11	12	13	14	
風呂休み			風呂休み				
15	16	17	18	19	20	21	
風呂休み	休館日	9:30～11:00 福祉なんでも相談			春分の日 風呂休み		
22	23	24	25	26	27	28	
風呂休み			風呂休み				
29	30	31	4/1	2	3	4	
風呂休み			風呂休み				