

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

おしゃべりサロン「ダンボの耳」

～気軽にしゃべりで気分転換しませんか～

開催日時: 令和8年4月14日(火) 午前10時～正午

会場: 3階地区市民ホール(第1会議室) **※予約不要、無料です♪**

協力: 日本産業カウンセラー協会所属産業カウンセラー(ボランティア)



お風呂体操



日時: 令和8年4月18日(土) 午後2時～ 1時間程度

会場: 3階 集会室

お風呂のあとのリフレッシュを

持ち物: 乾いたタオルや手ぬぐい
水分補給できる物

しませんか



てらかたそばの日

日時⇒ 令和8年4月24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⇒ 4月1日(水)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◇



春にちなんで...桜エビには牛乳の約6倍のカルシウムがあるとされています。
強い骨をつくるカルシウムは骨粗鬆症対策としても有効です。ぜひ日常の食事に取り入れてみては
いかがでしょうか。今年度もよろしくお願いたします。

西部地域包括支援センター ☎ 042-389-8850

4月福祉館 風呂カレンダー

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</p> <p>3人まで一緒に入浴できます。</p>			1	2	3 手芸の部屋 13:30~16:00	4
5	6	7	8 カラオケの日 14:00~16:30	9	10 手芸の部屋 13:30~16:00	11
風呂休み			風呂休み			
12	13	14 おしゃべり サロン 10:00~12:00	15	16	17 手芸の部屋 13:30~16:00	18 おふろ体操 14:00~
風呂休み			風呂休み			
19	20	21	22 カラオケの日 14:00~16:30	23	24 てらかた そばの日	25
風呂休み	風呂休み				風呂休み	
26	27	28	29 昭和の日	30		
風呂休み			風呂休み			

24日(金)の「手芸の部屋」は、活動します。

新年度行事予定表

令和8年度 東寺方福祉館 年間行事（予定）

8年 4	14	火	おしゃべりサロン
	18	土	おふろ体操
	24	金	てらかたそばの日
5	12	火	おしゃべりサロン
	16	土	おふろ体操
	28	木	てらかたそばの日
6	9	火	おしゃべりサロン
	20	土	おふろ体操
7	上旬		スマホ教室（4回シリーズの1回目）
	上旬		スマホ教室（4回シリーズの2回目）
	14	火	おしゃべりサロン
	18	土	おふろ体操
8	上旬		スマホ教室（4回シリーズの3回目）
	上旬		スマホ教室（4回シリーズの4回目）
	12	水	おしゃべりサロン
	15	土	おふろ体操
	19	水	東寺方秋まつり実行委員会①
9	上旬		スマホ教室（フォローアップ）
	8	火	おしゃべりサロン
	19	土	おふろ体操
10	上旬		スマホ教室（偽情報・誤情報対策）
	7	水	東寺方秋まつり実行委員会②
	13	火	おしゃべりサロン
	17	土	おふろ体操
	29	木	てらかたそばの日

令和8年度 東寺方福祉館 年間行事（予定）

11	7	土	東寺方秋まつり
	10	火	おしゃべりサロン
	11	水	東寺方秋まつり反省会
	21	土	おふろ体操
	26	木	てらかたそばの日
12	8	火	おしゃべりサロン
	19	土	おふろ体操
9年 1	12	火	おしゃべりサロン
	16	土	おふろ体操
	20	水	集会室利用者懇談会 芸能発表会実行委員会①
	28	木	てらかたそばの日
2	9	火	おしゃべりサロン
	17	水	芸能発表会実行委員会②
	20	土	おふろ体操
	26	金	てらかたそばの日
3	9	火	おしゃべりサロン
	13	土	芸能発表会
	17	水	芸能発表会反省会
	20	土	おふろ体操
	26	金	てらかたそばの日

※行事予定は、変更する場合があります。ご了承ください。

※このほか、コンサートやカラオケの日などを予定しています。

※「スマホ教室 全4回シリーズ」のほか、「偽情報・誤情報対策コース」等を予定しています。

※詳しくは毎月発行される、福祉館だより「道草」で確認をお願いいたします。

※毎週木曜日の午前中は、東寺方健康麻雀クラブを開催しています。