

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



休止しておりましたお風呂は、5月下旬より再開を
予定しています。

長期間にわたり、ご協力ありがとうございました。



6月の予定

9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



20日(土) おふろ体操 午後2時～午後3時

予約不要(当日参加可能) 参加費:無料

持物:タオル(浴用)乾いたもの 飲み物



カラオケの日

日時: 6月10日(水) 24日(水)

14時00分頃～16時30分頃

場所: 集会室

みんなで協力して、楽しみましょう!!



「梅雨だる」は、梅雨の時期に起こる慢性的なだるさや、気分の落ち込みなど、心身の不調をきたす言葉だそうです。対策はズバリ、「規則正しい生活」です。

早寝、早起き、適度な運動、バランスの良い食事を心がけたいですね!

多摩市西部地域包括支援センター ☎042-389-8850

6月福祉館 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 手芸の部屋 13:30~16:00	6
			風呂休み			
7	8	9 おしゃべり サロン 10:00~12:00	10 カラオケの日 14:00~16:30	11	12 手芸の部屋 13:30~16:00	13
風呂休み			風呂休み			
14	15 定期清掃	16	17	18	19 手芸の部屋 13:30~16:00	20 おふろ体操 14:00~
風呂休み	風呂休み					
21 	22	23	24 カラオケの日 14:00~16:30	25	26 手芸の部屋 13:30~16:00	27
風呂休み			風呂休み			
28	29	30	<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> 			
風呂休み						