



八街市老人福祉センター

ゆうゆう通信 『第31号』

熱中症を予防するためには、暑さに負けない
体力作りが大切です。日常的に適度な運動をおこない
適切な食事・十分な睡眠をとるようにしましょう。
老人福祉センターは、***熱中症対策アンバサダーがおります**

【クーリングシェルター指定】



令和7年7月発行

八街市老人福祉センター ゆうゆう

〒289-1115 八街市八街ほ157

電話 043-443-5211

FAX 043-440-7371

ホームページアドレス

<http://www.yachimata-yuyu.jp/>



だれでもカフェ

【日 時】7月16日(水) 午前10時～11時30分

テーマ 「訪問介護について」

(ドットライフ千城台・看護師)

☆ みんなで集まりお茶を飲みながらゆるーく

学ぶ場 予約不要。

飛び入り参加 大歓迎です。

上靴をお持ちください



献立ゲーム



【日 時】8月28日(木) 午前10時～正午

コープみらいの出前授業「長寿の秘訣は食事から」

八街市在住60歳以上の方 先着20名

費用：無料

持ち物：上靴、筆記用具、電卓

申込み：7月23日(水)午前9時～電話または来所

☆ カードを使ったグループワークで一日の献立
を考えます。

自分に必要なエネルギー量の目安を計算します

すこやか運動教室

☆ 介護予防リーダーによる健康体操・脳トレ
レクリエーション・などを行っています。



八街市シニアクラブ連合会

印旛地区高齢者クラブ連合会・ゲートボール大会

【日 時】7月10日(木) 八街市一区ゲートボール場

* シニアクラブ連合会会員による大会です。

応援大歓迎です。



* 個人、団体利用は随時受付しております。

初めてご利用のお客様は、身分証明書(住所、年齢が確認できるもの)をご持参ください。

利用時間：午前9時～午後5時 入浴時間：午前10時～午後2時

休日：毎週月曜日と12月28日～1月4日

