

こどもからお年寄りまで



北部苑だより



砺波市林1202番地

電話33-6633

多世代交流施設 北部苑

検索

Eメールアドレス hokubuen@tonami-shakyo.or.jp

ご利用時間 午前8時30分～午後5時(お風呂は午後4時まで)

日	月	火	水	木	金	土
				1 いっぷく体操 いきいき百歳体操 歌謡講座	2 お楽しみ会	3 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会
4 健康マージャンの日	5	6 健康マージャン講座 健康マージャンの日 みんなの歌の日 フラワーアレンジメント講座	7 休館日	8 お楽しみ会 いっぷく体操	9 いきいき百歳体操 笑いヨガ講座	10 はがきアート講座 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会
11 お楽しみ会	12	13 休館日	14 休館日	15 いっぷく体操 歌謡講座	16 いきいき百歳体操 パパママ教室	17 北部苑DEあそぼう ～キッズ～④ 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会
18 休館日	19 お楽しみ会 脳トレ学級	20 みんなの歌の日	21 休館日	22 いっぷく体操 いきいき百歳体操 ほっとなみカフェ (音楽療法)	23 お楽しみ会 ふれあい市	24 オシャレ水引講座 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会
25 健康マージャンの日 クラフトバンド講座	26	27 健康マージャン講座 健康マージャンの日 健康マージャン質問教室 みんなの歌の日	28 休館日	29 お楽しみ会 いっぷく体操	30 いきいき百歳体操	31 砺波市盆草協会 盆草展～11/1 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会

お楽しみ会 午後1時30分～

- 2日(金) 澄柳会
- 8日(木) 太陽一座
- 11日(日) KOBスイングエコース
- 19日(月) 華舞踊会
- 23日(金) ザ・あんぽんたん
- 29日(木) 藤山一座



10月のお知らせ

北部苑DEあそぼう～キッズ～④ 参加者募集中
10月17日(土)午前9時30分～12時
「大きな絵本のおはなし&
つくってあそぼう紙コップ工作」



参加費 : こども1名につき100円(おやつ代)
定員 : 先着20名(こども人数)
対象者 : 主に未就園児～低学年児童
締切 : 10月10日(土)



このカレンダーは北部地区の公民館にもあります

◆裏面もご覧ください!



10月のお楽しみ会



澄柳会

2日(金) 午後1時30分～

舞踊 歌謡

数々の舞踊や歌・詩舞をお楽しみください
会主の凛とした踊りは必見です



太陽一座

8日(木) 午後1時30分～

歌謡 舞踊

異国の魅力をたっぷりとお楽しみください



KOBスイングエコース

11日(日) 午後1時30分～

生バンド演奏

洋楽から演歌までいろんなジャンル
を演奏する社会人バンドです



華舞踊会

19日(月) 午後1時30分～

歌謡 舞踊

個性溢れるメンバーの踊りと歌を
お楽しみください



ザ・あんぽんたん

23日(金) 午後1時30分～

歌謡 舞踊

毎回大人気！多彩な演目を
お楽しみください



藤山一座

29日(木) 午後1時30分～

舞踊 歌謡

新川地区よりお越しのボランティアさん
砺波地区の公演は北部苑だけです

知っク情報！

北部苑のお風呂の温度について

公衆浴場の温度基準は、快適性、安全性、効率性を考慮して設定されています
一般的な温浴施設では、40℃～42℃、高齢者施設や病院では38℃～40℃に設定されています。

長湯や高温のお風呂は心臓に負担が
かかり、大変危険です

北部苑では、厚生労働省のガイドラインを参考に、体に負担がかかりにくい湯温を管理しております
(夏場:40℃/冬場:42℃)
朝夕の気温が下がってまいりましたので、現在は41℃に設定いたしました。体調に合わせてご入浴をお願いいたします



注目

残暑 秋バテ対策

室外、室内の温度差により自律神経の乱れがおこり、体調を崩す原因になるかも…**解消には！**

- ① 食事 …… 暖かい食べ物(うどんなど) 豚肉、トマト、うなぎ等など
- ② 運動 …… 軽い運動(いっぶく体操や百歳体操など)
- ③ 睡眠 …… 早めに休み、朝しっかり太陽を浴びる
- ④ 入浴 …… めるめのお風呂に入る



朝、しっかり朝日を浴びて、北部苑に来て、お風呂に入り、温かいうどんを食べて、昼寝をして、百歳体操に参加して、ゆったりと1日を過ごすのが、オススメです😊

来月予告

日時 11月21日(土) 10時～3時 (販売コーナーは9時30分から)

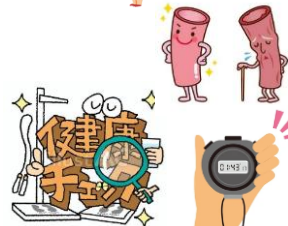
★ステージ発表

- ・大正琴同好会「ふみ乃会」
- ・北部苑 歌謡講座
- ・オカリナ同好会「かなりあ」

・お楽しみステージ

明治安田生命協賛

★健康測定コーナー



★ふれあい大市

- ・地元野菜「若林青空市の店」
- ・地元若林りんご
- ・野菜たっぷりスープと炊き込みご飯
[林食生活改善推進協議会]
- ・たい焼き [梅屋菓子舗]
- ・パン [ローズママン]
- ・お弁当 [森のめぐみayaka]
- ・お餅・赤飯「北部苑の店」



★講座・同好会作品展示

- ・フラワーアレンジメント講座
- ・はがきアート講座
- ・オシャレ水引講座
- ・クラフトバンド講座
- ・遊書とパステルアート同好会



利用料無料！
入浴料200円

ご家族みんなで北部苑へどうぞ。お待ちしております。