

瑞風園だより

令和 7 年 7 月号

令和7年6月26日 発行
 発行者: 老人福祉センター 瑞風園
 (指定管理者: 社会福祉法人 弘前豊徳会)
 弘前市大字高杉字神原93番地2
 電話: 0172-95-3535:

今月の開館時間

午前9時～午後**7時**閉館
 (日曜日は午後5時閉館)
 ※入浴は10時からです



上映会 7月5日(土) 13時～

詳しくは、瑞風園にポスターが掲示されています。

MOVIE



無料 健康講座

7月4日(金) 13時～14時

会場: 瑞風園 集会室



【内容】 保健師による 健康相談・健康講座



講座のテーマ「**脳のフレイル予防**」

(講師: 国保年金課主幹 鳴海悦子)

※「フレイル」とは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。

事前の申し込みは不要です。
 皆さんお誘いあわせの上、お気軽にお越しください。

問合せ: 弘前市国保年金課 電話 35-1116



6月のユニカールの様子

7月の健康づくり運動教室 は1日 と15日 に開催

1日 は 大好評の ユニカール を実施します！

ユニカールをとても楽しみにしている利用者さんが多く
 6月にもユニカールを実施しましたが、白熱した展開の中にも
 珍プレーも出たり、皆さん休憩を惜しんで楽しんでいらっしやいました。

※ユニカールはカーペットの上でおこなう「カーリング」
 のような競技で、初心者でもすぐに楽しめます。



【瑞風園の温泉利用について】 満65歳以上の弘前市民は入浴利用が無料となります。但し『住所・年齢』が確認できる保険証や免許証等の公的機関が発行する証明書(コピー可)を窓口で提示してください。
 なお、証明書を提示できない場合は有料となります。

日 程 一 覧

1	火	健康づくり運動教室	13:00～
2	水	カラオケ サークル	13:00～
3	木		
4	金	健康講座	13:00～
5	土	上映会	13:00～
6	日		
7	月	休館日	
8	火		
9	水	卓球 サークル	13:00～
10	木		
11	金		
12	土	トランプ サークル	13:00～
13	日		
14	月	休館日	
15	火	健康づくり運動教室	13:00～
16	水	カラオケ サークル	13:00～
17	木		
18	金		
19	土		
20	日		
21	月	(祝日) 海の日	
22	火	休館日	
23	水	卓球 サークル	13:00～
24	木		
25	金		
26	土	トランプ サークル	13:00～
27	日		
28	月	休館日	
29	火		
30	水		
31	木		

