

三瀨総合福祉センター

ゆうゆうだより



発行  
 社会福祉法人  
 久留米市社会福祉協議会 三瀨支所  
 三瀨総合福祉センターゆうゆう  
 久留米市三瀨町玉満1790  
 TEL 0942-65-1200  
 FAX 0942-65-1219

★休館日 毎週月曜日 第3日曜日

※ただし、10月は20(日)を開館し、27日(日)を休館します。

【ゆうゆう行事カレンダー】 10月～12月

| 月/日  | 曜日 | 時間帯         | 行事予定         |
|------|----|-------------|--------------|
| 10/1 | 火  | 9:45～11:00  | 健康体操         |
| 3    | 木  | 10:00～15:00 | いきいきサロン(生津)  |
|      |    | 13:00～14:00 | フラダンス教室      |
| 4    | 金  | 10:30～12:00 | 健康長寿講座       |
|      |    | 13:30～15:00 | 太極拳          |
| 5    | 土  | 10:00～11:30 | 大人の塗り絵教室     |
| 9    | 水  | 10:00～11:30 | 筆ペン書道教室      |
| 10   | 木  | 13:00～14:00 | フラダンス教室      |
| 11   | 金  | 10:30～12:00 | 健康長寿講座       |
|      |    | 13:00～14:30 | 貯筋運動         |
| 12   | 土  | 10:00～11:30 | 大人の塗り絵教室     |
| 13   | 日  | 10:00～11:30 | 日曜健康体操       |
|      |    | 14:00～      | 文化協会(舞踊、ダンス) |
| 15   | 火  | 9:45～11:00  | 健康体操         |
| 17   | 木  | 10:30～11:30 | ベビーマッサージ     |
| 18   | 金  | 10:30～12:00 | 健康長寿講座       |
|      |    | 13:30～15:00 | 太極拳          |
| 22   | 火  | 10:00～12:00 | 折り紙教室        |
| 23   | 水  | 10:00～11:30 | 筆ペン書道教室      |
| 24   | 木  | 10:00～11:30 | この指とまれBaby   |
| 25   | 金  | 10:30～12:00 | 健康長寿講座       |
|      |    | 13:00～14:30 | 貯筋運動         |
| 27   | 日  | 9:30～12:30  | いきいき介護フェスタ   |
| 30   | 水  | 13:20～14:50 | 健康づくり教室      |
| 11/1 | 金  | 10:30～12:00 | 健康長寿講座       |
|      |    | 13:30～15:00 | 太極拳          |
| 2    | 土  | 9:30～16:30  | ふるさとみづま祭     |
| 3    | 日  | 9:30～16:30  | ふるさとみづま祭     |
| 5    | 火  | 9:45～11:00  | 健康体操         |
| 7    | 木  | 13:00～14:00 | フラダンス教室      |
| 8    | 金  | 10:30～12:00 | 健康長寿講座       |
|      |    | 13:00～14:30 | 貯筋運動         |
| 9    | 土  | 10:00～11:30 | 大人の塗り絵教室     |

赤い羽根  
 共同募金  
 10月1日▶12月31日

あなたの募金はあなたの町に  
 高齢者サロン、ボランティア活動、障がい者スポーツ、子ども  
 の健全育成への支援など誰もが住み慣れた地域で安心して  
 暮らすことができるよう地域福祉活動への助成をしています。

新企画 シニアメイク教室

化粧の力で、心も身体も  
 美しく、元気に健康寿命を  
 延ばしましょう

| 日程        | 内容                   |
|-----------|----------------------|
| 10月31日(木) | 5歳若返る化粧方法            |
| 11月14日(木) | お肌の手入れ<br>化粧品の正しい使い方 |
| 11月28日(火) | 爪ピネイル                |

時間: 10:00～11:30  
 申込開始日: 10月8日(火)10:00～  
 募集定員: 10名  
 参加費: 1回500円(入館料込み)



子育てサロン  
 この指とまれBaby  
 無料育児相談  
 10月24日 } 木  
 11月28日 }  
 10:00～11:30

ベビーマッサージ

| 申込開始日・時間           | 開催日・時間                   |
|--------------------|--------------------------|
| 10月8日(火)<br>10:00～ | 10月17日(木)<br>10:30～11:30 |
| 11月8日(金)<br>10:00～ | 11月21日(木)<br>10:30～11:30 |
| 12月8日(日)<br>10:00～ | 12月19日(木)<br>10:30～11:30 |

いきいき介護予防フェスタin  
 みづま  
 10月27日(日) 9:30～12:30

いつまでもいきいきと  
 元気な生活がおくれるように!

行こうよ! 献血  
 10月23日(水)

「愛の献血」にご協力お願いします!  
 会場: 三瀨保健センター  
 時間: 10時～12時  
 13時～15時30分

◆ 三瀨総合福祉センターゆうゆうは有料の施設です。  
 (大人200円、こども100円)入浴料を含みます。



- ◆ 館内は禁煙です。喫煙室を用意してます。
- ◆ 車の路上駐車はご遠慮下さい。



[ゆうゆう行事カレンダー] 10~12月

| 月/日   | 曜日 | 時間帯         | 行事予定       |
|-------|----|-------------|------------|
| 11/10 | 日  | 10:00~11:30 | 日曜健康体操     |
| 12    | 火  | 9:45~14:00  | 大犬塚いきいきサロン |
| 13    | 水  | 10:00~11:30 | 筆ペン書道教室    |
| 14    | 木  | 13:00~14:00 | フラダンス教室    |
| 15    | 金  | 13:30~15:00 | 太極拳        |
| 16    | 土  | 10:00~11:30 | 大人の塗り絵教室   |
| 19    | 火  | 9:45~11:00  | 健康体操       |
| 20    | 水  | 13:20~14:50 | 健康づくり教室    |
| 21    | 木  | 10:30~11:30 | ベビーマッサージ   |
| 22    | 金  | 13:00~14:30 | 貯筋運動       |
| 26    | 火  | 10:00~12:00 | 折り紙教室      |
| 27    | 水  | 10:00~11:30 | 筆ペン書道教室    |
| 28    | 木  | 10:00~11:30 | この指とまれBaby |
| 12/3  | 火  | 9:45~11:00  | 健康体操       |
| 4     | 水  | 10:00~11:30 | 筆ペン書道教室    |
| 5     | 木  | 13:00~14:00 | フラダンス教室    |
| 6     | 金  | 10:00~11:30 | 太極拳        |
| 7     | 土  | 10:00~11:30 | 大人の塗り絵教室   |
| 8     | 日  | 10:00~11:30 | 日曜健康体操     |
| 10    | 火  | 10:00~12:00 | 折り紙教室      |
|       |    | 13:20~14:50 | 健康づくり教室    |
| 11    | 水  | 10:00~11:30 | 筆ペン書道教室    |
| 12    | 木  | 13:00~14:00 | フラダンス教室    |
| 13    | 金  | 10:00~11:30 | 太極拳        |
|       |    | 13:00~14:30 | 貯筋運動       |
|       |    | 13:30~      | 文化協会(カラオケ) |
| 14    | 土  | 10:00~11:30 | 大人の塗り絵教室   |

## 筆ペン書道教室

第2・4水曜日10:00~11:30

10月9日・23日 11月8日・22日 ※12回シリーズ、12回とも参加出来る  
 11月13日・27日 12月12日・26日 参加費300円(入館料・材料費込)  
 12月4日・11日 3月11日・25日

申込開始日: 9月22日(日)10:00~



健康体操

(火)9:45~11:00

日曜健康体操

(日)10:00~11:30

全ての教室のお申込み、お問い合わせは

TEL65-1200

FAX65-1219

| 申込開始日・時間        | 開催日       | 開催日    |
|-----------------|-----------|--------|
| 9月24日(火)10:00~  | 10月1日・15日 | 10月13日 |
| 10月23日(水)10:00~ | 11月5日・19日 | 11月10日 |
| 11月22日(金)10:00~ | 12月3日・17日 | 12月8日  |

定員: 30名(申込先着順)

## 健康づくり教室

入館料無料

第3回 10月30日(水)13:20~14:50

冬ののりきる健康な体づくり  
 インフルエンザ・冬場の事故について  
 健康体操(冬のからだづくり体操)あり

第4回 11月20日(水)13:20~14:50

睡眠対策 良質な睡眠を得るヒント リラックス体操

第5回 12月10日(火)13:20~14:50

温活で免疫力アップ  
 食事・生活習慣で冷え性予防  
 健康体操(手足血行体操)あり



| 申込開始日・時間        | 開催日・時間               |
|-----------------|----------------------|
| 9月22日(日)10:00~  | 10月30日(水)13:20~14:50 |
| 10月22日(火)10:00~ | 11月20日(水)13:20~14:50 |
| 11月10日(日)10:10~ | 12月10日(火)13:20~14:50 |

(予約バス始めました)

火・水・木曜日に各地区のバス停に迎えにきます。予約される4日前までに当館受付又は電話予約して下さい。

TEL(65-1200)

### 10月~12月まで 無料一般送迎(9人乗り)

駐車場所と予定時刻及び曜日割り一覧表(送迎時間は、利用者の状況より多少遅れる場合があります)

|   | 9:25         |           |           |           |                     |                     |            | 9:30     |        | 9:35   |             | 9:36        |             | 9:40  |        | 9:43 |  | 台風、豪雨、暴風、大雪等の悪条件の時は、運休することがあります。 |  |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|---------------------|------------|----------|--------|--------|-------------|-------------|-------------|-------|--------|------|--|----------------------------------|--|
|   | 火            |           | 水         |           | 木                   |                     | 金          |          | 土      |        | 日           |             | 月           |       | 火      |      |  |                                  |  |
| 火 | 小犬塚・新茶屋公民館   |           | 溝添橋横(南清松) |           | 木下自動車整備工場入口交差点(北清松) |                     | 北清松消防小屋    |          | 草場公民館  |        | みづまの駅(高三瀬北) |             |             |       |        |      |  |                                  |  |
| 水 | 下小犬塚お宮前      |           | 生津公民館     |           | 生津1区燃えるごみ集積所 四つ角    |                     | 福岩公民館      |          | 福光団地   |        | 小犬塚天満宮      |             | セゾンプリ田川店前   |       | 田川西お宮前 |      |  |                                  |  |
| 木 | 池田織布倉庫前(新栄町) |           | 新栄町コミセン前  |           | 十連寺公民館              |                     | デリ・ヤマザキ本町店 |          | 本町公民館  |        | 大坪生産組合倉庫前   |             | 立稲葉集会所(大犬塚) |       |        |      |  |                                  |  |
| 金 | 1便           | 福光団地      |           | 溝添橋横(南清松) |                     | 木下自動車整備工場入口交差点(北清松) |            | 北清松消防小屋  |        | 草場公民館  |             | みづまの駅(高三瀬北) |             |       |        |      |  |                                  |  |
|   | 2便           | セゾンプリ田川店前 |           | 早津崎公民館    |                     | 池田織布倉庫前(新栄町)        |            | 新栄町コミセン前 |        | 十連寺公民館 |             | デリ・ヤマザキ本町店  |             | 本町公民館 |        |      |  |                                  |  |
| 土 | 田川東旧公民館      |           | 早津崎公民館    |           | ポッポ汽車前(高三瀬南)        |                     | 妙覚院前(塚崎)   |          | 原田公民館前 |        | 旭菊酒造東(壺町原)  |             |             |       |        |      |  |                                  |  |

※ご利用、お待ちしております。

※こどもから大人まで、最寄りの場所からご利用できます。

※日曜日、祝祭日の送迎はありません。