

日	曜	午 前		午 後	
1	土	麻雀開放	9~12	麻雀開放 大正琴教室 社交ダンス同好会	13~16 13~16 13~16
2	日	一 般 開 放			
3	月	休 館 (文化の日)			
4	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10~12 10~12	囲碁同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
5	水	健康いきいき体操教室	19~12	お風呂の日	12~15
6	木	将棋同好会 永山西小学校施設見学 麻雀初心者開放	10~12 10~11 9~12	いすヨガ教室	13:30~14:30
7	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9~12 10~12	麻雀同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
8	土	麻雀開放	9~12	麻雀開放 社交ダンス 大正琴同好会	13~16 13~16 13~16
9	日	一 般 開 放			
10	月	麻雀初心者開放	9~12	シニア卓球開放	13:30~16:00
11	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10~12 10~12	囲碁同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
12	水	公民館卓球開放	9~12	お風呂の日	12~15
13	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10~12 9~12		
14	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9~12 10~12	麻雀同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
15	土	麻雀開放	9~12	麻雀開放 カラオケ・ダンス合同 パーティ	13~16 13~16
16	日	一 般 開 放			
17	月	麻雀初心者開放	9~12	シニア卓球開放	13:30~16:00
18	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10~12 10~12	囲碁同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
19	水	健康いきいき体操教室	10~12	お風呂の日	12~15
20	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10~12 9~12	いすヨガ教室	13:30~14:30
21	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9~12 10~12	麻雀同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
22	土	麻雀開放	9~12	麻雀開放 大正琴同好会 社交ダンス同好会	13~16 13~16 13~16
23	日	一 般 開 放			
24	月	休 館 (振替休日~勤労感謝の日)			
25	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10~12 10~12	囲碁同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
26	水	公民館卓球開放	9~12	お風呂の日	12~15
27	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10~12 9~12	永山百寿大学自主活動	13~15
28	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9~12 10~12	麻雀同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
29	土	麻雀開放	9~12	麻雀開放 社交ダンス同好会	13~16 13~16
30	日	一 般 開 放			

※ サロン、教養娯楽室、趣味の部屋 → 卓球・玉突き・囲碁・将棋・麻雀等に開放
 ※ 健康相談室 → 血圧測定・電動マッサージ機(無料)・ヘルストロン(有料)
 ※ 入浴時間は、男性 12:00~13:30 女性 13:30~15:00



いきいきセンター永山からのお知らせ

旭川市永山3条19丁目 永山市民交流センター内 ☎0166-47-6060

【開所時間 9 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0】

シニア(旧高齢者)卓球開放(公民館大ホール使用) がはじまります

11月10日(月)から毎冬恒例のシニア卓球開放を開催します。

今年からは「高齢者卓球」から「シニア卓球」へと名称を変更しました。

60歳以上なら、どなたでも参加できます。

【開催日】毎週月曜日(令和8年4月まで。ただし休館日はお休み)

【時 間】午後1時30分~午後4時(時間に変更になっています)

【場 所】永山公民館1階 大ホール/運動靴をご持参ください。(土足禁止)

【利用方法とお願い】

- ・会場の入口にある「使用票」に必ず記入してからご利用ください。
- ・卓球台の準備と後片付けは利用者各自でお願いします。

初めての方もどうぞお気軽にご参加ください。



中庭の、この植物、知っていますか？



当センターの中庭にある、この植物の名前は「トウゴマ(唐胡麻)」。東アフリカ原産の植物で、今ではヒマシ油(キャスターオイル)の原料として、世界各国で栽培されています。

囲碁同好会の上田義一さんから苗をいただき、大きく育ちました。目を引く赤い実の中にある種子から油が採取されます。種子には、リシンという強い毒が含まれているため、ご自宅で栽培されている方は、ご家庭での油の採取は行わない方が無難です。

健康相談室からのメッセージ

インフルエンザの流行が始まっています！！

今年は、例年よりも早くインフルエンザの流行が始まっているようです。こまめな手洗いやうがい、手指消毒、マスク着用、部屋の加湿と換気などの予防に努めましょう。インフルエンザワクチンの接種も重症化を防ぐために効果的です。バランスのよい食事、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけ、体力や免疫力を高めましょう。



その他のお知らせ

- ・10月21日、11月6日 永山西小学校2年生施設見学
- ・10月24日 永山市民交流センター自衛消防訓練
- ・10月25日 社交ダンス同好会お休み
- ・10月28日、30日、31日 第1回いきいきセンター永山杯競技大会
- ・11月 5日 旭川市保健所浴槽水水質検査(入浴は通常通り)
- ・11月15日 カラオケ・ダンス合同パーティー(公民館1階大ホール)



※いきいきセンター永山は、60歳から利用できる高齢者施設です。施設の運営は、旭川市から指定管理者として指定を受け、社会福祉法人旭川市社会福祉協議会が行っております。