



10月 パストラル 尼崎

神無月

No.172
2026年(R8)年9月25日
〔編集・発行〕
パストラル尼崎
尼崎潮江1丁目10-2
Tel 06-6493-0521
Fax 06-6493-0301
発行責任者：関 哲也



秋の日帰り旅行

10月8日(木)

8:00出発・17:30帰館予定

京都宇治千年の歴史と
鉄道の魅力に出会う一日



源氏物語ミュージアム

『源氏物語』宇治十帖の
華やかな世界を体験



平等院鳳凰堂

10円玉でおなじみの世界遺産と
美しい浄土庭園を鑑賞



京都鉄道博物館

日本最大級のジオラマと
五感で楽しむ鉄道の歴史・魅力

9月26日(土)10:00～お申込み開始いたします！(定員24名)
詳細はポスターにてお知らせいたします！！

【映画鑑賞会】



一鉄道員(ぽっぽや)

10月16日(金) 14:00～

多目的ホール



映画『鉄道員(ぽっぽや)』は、廃線間近の北海道の駅を舞台に、定年を控えた孤独な駅長・佐藤乙松の人生を描いたヒューマンドラマです。

家族を亡くし、鉄道員としての誇りと後悔を抱えて生きる彼のもとに、正月、亡き娘・雪子の幽霊が現れます。過去の回想を交えながら、この奇跡的な父娘の再会を通じて至る感動のクライマックスが本作の核心です。

主 演 : 高倉 健
大竹しのぶ
広末 涼子

監 督 : 降旗康男

上映時間 : 112分

理学療法士 川原監修 フレイル測定会

10月26日(月) 13:30～

場所：多目的ホール・中庭前・サークル1

“フレイル”とは、健康状態と要支援・要介護状態の間の状態のことです。



様々な測定で、現在の「フレイル度」を確認します。

結果をもとに、理学療法士の川原が総括と今後のアドバイスをを行います。

また協賛の明治(株)による、骨密度測定のほか明治おススメの商品の試飲もあります。

皆さんで楽しみながら参加するのもフレイル予防になります！是非、ふるってご参加下さい！



◆フロアエクササイズ

★《火曜日》6日・20日
★姿勢改善体操

肩まわりを動かすことは、日常生活を快適に過ごすためにも大切です！無理のない範囲でゆっくりと肩を動かしながら、ご自身の身体と向き合ってください。

★《木曜日》1日・15日・22日・29日
★歩く力アップ体操！

秋のお出かけを元気に楽しめるよう、下半身の筋力やバランス能力を高めます。転倒予防や疲れにくい身体づくりを目指します。

※運動内容は、毎月変わります。

10月は6回の実施です。



《11月予告》 ～文化祭～

【作品展示】

11月6日(金)・11月7日(土)

【発表会】

11月8日(日)

