



令和5年11月1日発行

発行指定管理者：労働者協同組合



ワーカーズコープ・センター事業団

〒424-0866

静岡市清水区船越2丁目9-26

☎ 054-352-5505

fax 054-352-5507

<http://www.roukyou.gr.jp/ss/funakoshi/>



船越だより

大好評!! 健康寿命講座

講師 理学療法士 加藤隆三先生



11月20日(月) 10:00~

「筋肉の柔軟性と筋力を保つ際のポイント」

大人気加藤先生によるお話とストレッチです

協力 (株)アクタガワ ハートライフ押切

あかるい未来塾

11月6日(月) 13:30~

持ち物 筆記用具



楽しいクイズや脳トシなど楽しく遊ばしましょう!!

ダンスパーティー

11月30日(木) 13:30~

皆様のご参加お待ちしております

華やかなダンスと軽快な音楽で

お楽しみください!!



秋の運動会

11月16日(木) 13:30~



みんなで一緒に気持ちのいい汗を流しましょう!!

※当日抽選でグループ分けをします
多数のご参加お待ちしております

デジタル活用講座 (NTTドコモ)

11月13日(月) 10:00~



健康保険証利用登録・公金受取口座登録などの講習です

※貸し出しのスマホ(アンドロイド)もあります

ニュースポーツ

スポーツトレーナー 杉山守由先生

11月13日(月) 13:30~



※杉山先生最後の講座になります 奮ってご参加ください

持ち物 水筒・タオル・運動靴・ヨガマット

楽しい会話・バランスの良い食事・適度な運動で
健康寿命を延ばそう!!

船越名画座

「エリン・フロコビッチ」



※都合により作品が変更になる場合があります

11月25日(土) 9:30~

2000年 アメリカ映画
上映時間 131分

出演 ジュリアロバーツ・アルバートフィニー 他

アメリカ西海岸を拠点とする大企業から環境汚染に対する
史上最高額の和解金を勝ち取ったエリンの半生を描く
アカデミー賞主演女優賞受賞作品

ポールウォーキングさくら組

11月7日(火) 10:30~ ※初心者向き

持ち物 運動靴(屋内・屋外)水筒・タオル



※貸し出し用ポールあります

しぞ~か わくわく体操体験会

11月20日(月) 13:30~



リズムにのって体を動かし心と体を元気にする運動です

骨盤底筋体操

11月9日(木)10:30~ 11月27日(月)13:30~



クラブ紹介

No.30

フィルムア

毎月第1・3月曜日の午後、楽しい仲間と
創作ダンスの練習をしています
ボランティア活動もしています
新規会員募集中です
一度見学に来てくださいね!!





※各教室・講座・イベント等に
参加ご希望の方は必ず事務所
までお申し込みください

☆主な行事と休館日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			でん伝体操 		休館日	午後 休館日
日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
休館日	スマホ教室 あかるい未来塾	ポールウォーキング	でん伝体操 	骨盤底筋体操	でん伝体操 レディースヨガ メンズヨガ	午後 休館日
日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
休館日	デジタル活用講座 ニュースポーツ	男の運動教室	でん伝体操 	秋の運動会	でん伝体操 折り紙教室 モルック	午後 休館日
日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
休館日	健康寿命講座 わくわく体操		でん伝体操 	休館日	でん伝体操 メンズヨガ	船越名画座 午後 休館日
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30		
休館日	骨盤底筋体操		でん伝体操 	ふまねっと ダンスパーティー	定期生活健康相談日 14日(火) 体組成測定日 6日(月)	



週に2回程度無理のない範囲でがんばりましょう!!
ご都合のいい時間で参加してください
どなたでもご参加いただけます!!

水曜日 10:00~11:00 14:00~15:00
金曜日 9:30~10:30 10:45~11:45

静岡大学キャンパスフェスタ 11/4(土)午後 

静岡大学に行き展示・イベント・模擬店を回り一日大学生
体験をしませんか!! お申し込みは事務所まで

※各種相談随時受付中

生活や健康など日常生活での様々なお悩み・
困りごとなど職員と気軽にお話ししましょう!!
いつでも声をかけてくださいね

