

令和5年1月1日発行

発行・指定管理者

特定非営利活動法人 ワーカーズコープ

静岡市清水船越老人福祉センター

〒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



健康寿命講座

理学療法士 カトちゃん先生による

「達者な足をつくるための講座」

～筋肉を増やして長生きしよう!!～

1月31日(火) 10:00～

適度な運動は健康寿命を延ばすための大事なポイントです

何歳になってもイキイキと健康で過ごすための役立つお話です



協力 ハートライフ押切
加藤 隆三先生

栄養相談会

1月18日(水) 9:30～12:00
13:00～15:30

管理栄養士による元気で長生きのための食生活のアドバイスを個別に受けられます
日々の食生活に気を付け健康寿命を延ばそう!!



協力 雪印ビーンスターク(株)

骨盤底筋体操

1月17日(火)10:30～ 1月30日(月)13:30～
持ち物 ヨガマット・水筒・上靴



おとなのぬいえ

1月31日(火) 13:30～

※切 1/24(火) 持ち物 色鉛筆・消しゴム



利用者の皆様へお知らせ
各種相談随時受付中!!

コロナ禍のもと生活面・健康面など

悩み・相談がありましたらお気軽にお声をかけてください

※来館の際は検温とマスク着用をおねがいします
体調不良の場合はご利用をお控えください



船越名画座

「鍵泥棒のメソッド」

1月28日(土) 9:30～

上映時間128分

出演 堺 雅人・香川照之・広末涼子他

頭を打って記憶を失った男と彼に成りすまそうとした売れない役者、記憶を失った男に惹かれる女性編集者、3人の奇妙な運命を描いた喜劇
最高にときめくラストが待っている!!

※暖かくしてお出かけください



市政出前講座

「食べてもだいじょうぶ?」

1月26日(木)13:30～

私たちの生活に欠かすことのできない食品の選び方など役立つお話です



協力 静岡市保健所 食品衛生課

館長と歩こう!!

ポールウォーキング

1月16日(月)13:30～ さくら組(初心者向き)

持ち物 運動靴(屋内、屋外)・水筒・タオル

1月23日(月)13:30～ どなたでも

持ち物 水筒・タオル 貸し出しポールあります



モルック

1月26日(木)10:00～

持ち物 水筒・タオル・上靴



ふまねっと&お手玉でビンゴゲームなど

1月 5日(木)10:00～

持ち物 水筒・タオル・上靴



クラブ紹介コーナー

No.20

卓友会3

第1・3月曜日の9時から、男性3人女性5人の楽しい1時間で卓球の練習をしています 目標は健康維持!!
興味のある方は見学に来てください



令和5年1月 船越老人福祉センター利用計画書(午前/午後)

※コロナ感染状況により予定が変更になる場合があります

※体組成測定の日は1/12(木)です

日	曜日		機能訓練室	和室	多目的室-1	多目的室-2	大広間-①	大広間-②
1	日	 <p>新年あけましておめでとうございます 4日より通常通り開館いたします 今年もよろしくお願いたします</p>						
2	月							
3	火							
4	水	午前	四季の会	きもの着付けの会				でん伝体操
		午後	てんとう虫		K2	歩恵夢		
5	木	午前		囲碁クラブ	樹吟詠会			ふまねっと
		午後	卓友会2		SGB15			船越シニアクラブ
6	金	午前	大人のための絵本講座「たね」			絵手紙の会		でん伝体操
		午後	ともつな会	船越桜	風魔の会			すいれん
7	土	午前	心拳楽会					九輪会
8	日	休館日						
9	月	休館日						
10	火	午前	すずらん / ひまわり	夢伝会				
		午後	卓和会		ハーモニカクラブ	生活健康相談		シニアクラブ女性部
11	水	午前	ステップ					でん伝体操
		午後	マーガレット			編〜ご		
12	木	午前	あやめ会	体組成測定	交通安全会	SECフレンズ		
		午後	船越ゲーボールゲーム		M&M			しゃくなげ
13	金	午前	卓翔	愛舞美舎	カラオケシャープ	スケッチ倶楽部		でん伝体操
		午後	はまゆう		25の会			レディースヨガ・メンズヨガ
14	土	午前	がんばる会		はっぴいハーモニー	切り絵クラブ		
15	日	休館日						
16	月	午前	卓友会3	茶々姫				盆踊りの会
		午後	卓友会1	ブルメリア		花火の会		ポールウォーキングさくら組
17	火	午前	書道クラブ					骨盤底筋体操
		午後	つき会					みんなの輪
18	水	午前	四季の会	きもの着付けの会			栄養相談会	でん伝体操
		午後	てんとう虫	歩恵夢	K2			
19	木	午前	男の運動教室	囲碁クラブ	樹吟詠会			スタジオ411
		午後	卓友会2		SGB15			すいれん
20	金	午前	絵手紙の会			楽しい絵手紙サークル		でん伝体操
		午後	ともつな会	船越桜	風魔の会	彩の会		スマホ教室
21	土	午前	心拳楽会		25の会			九輪会
22	日	休館日						
23	月	午前	パカラナ					スタジオ411
		午後	将棋の会	ポールウォーキング				
24	火	午前	すずらん / ひまわり	夢伝会				
		午後	卓和会		ハーモニカクラブ			
25	水	午前	ステップ					でん伝体操
		午後	マーガレット			編〜ご		
26	木	午前	あやめ会		寿吟詠会	SECフレンズ		モルック
		午後	船越ゲーボールゲーム		M&M			市政出前講座 食べても大丈夫?
27	金	午前	卓翔	愛舞美舎	カラオケシャープ	スケッチ倶楽部		でん伝体操
		午後	はまゆう					レディースヨガ・メンズヨガ
28	土	午前	がんばる会		はっぴいハーモニー	絵手紙サークル		船越名画座
29	日	休館日						
30	月	午前	清水つつみ太鼓					盆踊りの会
		午後						骨盤底筋体操
31	火	午前	書道クラブ					健康寿命講座
		午後						おとなのぬりえ