



# 5月ふれあいの郷だより



2022年5月1日 発行



〒424-0022 静岡市清水区八坂町 2110-2

メール ss-hokubukouryuu@roukyou.gr.jp

電話 (054)-364-8902 FAX (054)-388-9721 URL

http://www.roukyou.gr.jp/ss/hokubu/

日	月	火	水	木	金	土
1 ☼午前	2	3	4	5	6 ☼	7 ☼
初級ノルディック ウォーキング 	休館日	休館日	休館日	休館日	ノルディック ウォーキング A きよみん講座 音楽のひろば	でん伝①、② 折り紙 子ども ふれあいクラブ
8 ☼午前	9	10 ☼	11 ☼	12 ☼	13 ☼	14 ☼午前
カラオケ体操 	休館日	でん伝①、②、 ③、ヨガ 相談日	でん伝①、② ピラティス	げんき塾 	ノルディック ウォーキング B カトちゃん講座	でん伝①、② スマホ講座
15	16 ☼	17 ☼	18 ☼	19 ☼	20 ☼	21 ☼
休館日		でん伝①、②、 ③、初級 PC、 ぬり絵	でん伝①、② リフレッシュ体操	中級 PC 	ノルディック ウォーキング A	でん伝①、② 折り紙
22 ☼午前	23	24 ☼	25 ☼	26 ☼	27 ☼	28 ☼
ニュースポーツ 	休館日	でん伝①、②、 ③、ヨガ 	でん伝①、② 		ノルディック ウォーキング B みそ作り	でん伝①、② 切り絵 映画鑑賞会 くすの木
29 ☼午前	30	31 ☼				
草取り 	休館日	でん伝①、②、 ③ 				

☼お風呂、休館日の前日は午前中★マスクの着用、手指の消毒、来館前の検温・体調確認にご協力ください。また、体調が良くない場合（発熱、咳・咽頭痛、身体のだるさ等）は来館をお控えください。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 相談事はありますか？

日々の健康や生活に関するお悩み、思っていること等々…。些細と思う事でも気軽にお話してください。

随時、ご相談受付中です。

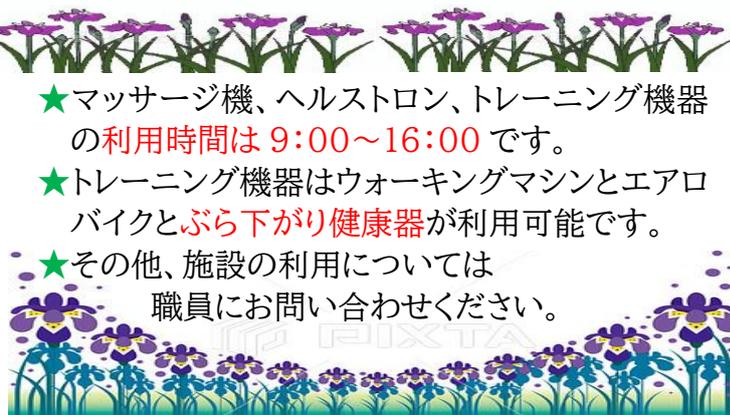
※5/10(火)は体組成計測定日です。



★マッサージ機、ヘルストロン、トレーニング機器の利用時間は9:00～16:00です。

★トレーニング機器はウォーキングマシンとエアロバイクとぶら下がり健康器が利用可能です。

★その他、施設の利用については職員にお問い合わせください。





## げんき塾

日付 **5/12(木)**  
 時間 10:00~12:00  
 定員 20人(多数抽選)  
 受付 4/1~4/28 確定日 4/30  
 材料費 1000円



★奇数月に開催し、今回はアロマでリラックスしましょう

## 高校生と一緒にスマホ講座

日付 **5/14(土)**  
 時間 13:30~15:00  
 定員 20人(多数抽選)  
 受付 4/1~4/30 確定日 5/1  
 持ち物 スマホ、メモ用紙、筆記用具



★わからないスマホの操作、高校生に聞いてみましょう

## 映画鑑賞会

日付 **5/28(土)**  
 時間 13:30~15:30頃  
 定員 25人(多数抽選)  
 受付 4/10~5/14 確定日 5/16



【ラストレシピ】監督:滝田洋二郎

出演者:二宮和也、西島秀俊、宮崎あおい 他  
 あらすじ:「麒麟の舌」を持つ天才料理人が伝説のフルコース『大日本帝国食菜全席』を中国料理界の重鎮から、レシピの捜査を依頼される壮大なスケールで、今話題の俳優達です

## みそ作り

日付 **5/27(金)**  
 時間 10:00~12:00  
 定員 10人(多数抽選)  
 受付 4/26~5/13



確定日 5/14 材料費:700円(約1キロ)

講師 上級食育指導士 伏見厚子さん  
 持ち物 エプロン・三角巾・布巾・容器

★予め煮てある大豆で作る、持ち帰って3ヶ月寝かせて美味しい手作りみそを作りましょう



★北部交流センターは地域の諸団体と協力して子育て及び世代間交流事業に取り組んでいます。



子どもふれあいクラブ  
 「静岡子ども食堂」との協同  
 問い合わせ 八木さん ☎090-7911-4104

三世代交流ふれあいの場所  
 「くすの木」

代表 塩原さん ☎054-365-3716



～令和4年度 子育てトークの会 参加者募集のお知らせ～

5月

お子さんと遊びながら情報交換

季節の行事や楽しいイベントがいっぱい

親子のための支援活動

### 庵原子育てトークの会

対象:0~2歳児とその親  
 参加費:無料(保険料実費)  
 活動:月2回程度



★開催日に会場(庵原生涯学習交流館・北部交流センターなど)へお越しください。

問い合わせ:庵原地区社協 岡田さん  
 ☎090-1095-7668



### 飯田子育てトークの会

対象:0~3歳の未就園児とその親  
 期間:5月開講~3月(月1回)  
 参加費:500円程(保険料他実費)



★電話での受付のみ。4/10~☎054-365-3393

飯田地区社協 子育てトークの会 運営委員長 松永さん  
 ※飯田児童館・支援センター「ゆめの木」・北部交流センターに年間計画のチラシを用意してあります。ぜひご覧ください。



※施設利用や教室・講座などは、新型コロナウイルスの感染状況によって変更される場合があります。予めご了承ください。【お問合せ】 電話 (054)-364-8902 FAX (054)-388-9721

9:30~15:30 メール ss-hokubukouryuu@roukyou.gr.jp