

《指定管理者》特定非営利活動法人 ワーカーズコープ

世代間交流センター 静岡市清水北部交流センター「ふれあいの郷」

# 6月ふれあいの郷だより



2022年6月1日発行

〒424-0022 静岡市清水区八坂町 2110-2  
電話 (054)-364-8902 FAX (054)-388-9721

メール ss-hokubukouryuu@roukyou.gr.jp  
URL <http://www.roukyou.gr.jp/ss/hokubu/>

日	月	火	水	木	金	土
			1 ☼	2 ☼	3 ☼	4 ☼
			でん伝①② ピラティス リフレッシュ体操	中級 PC 	ノルディック ウォーキングA とっておき講座 音楽のひろば	でん伝①② 折り紙 
5 ☼午前	6	7 ☼	8 ☼	9 ☼	10 ☼	11 ☼
初級 ノルディック ウォーキング	休館日	でん伝①②③ 初級 PC ぬり絵	でん伝①② 	リンパ教室 	ノルディック ウォーキングB 	でん伝①② 映画 子どもふれあい クラブ
12 ☼午前	13	14 ☼	15 ☼	16 ☼	17 ☼	18 ☼午前
カラオケ体操 	休館日	でん伝①②③ ヨガ 相談日	でん伝①② 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①② 折り紙 
19	20	21 ☼	22 ☼	23 ☼	24 ☼	25 ☼
休館日	口腔ケア講座 	でん伝①②③ 初級 PC ぬり絵	でん伝①② 	ライフアップ セミナー	ノルディック ウォーキングB	でん伝①② 切り絵 くすの木
26 ☼午前	27	28 ☼	29 ☼	30 ☼		
ニュースポーツ 多世代交流 パン作り	休館日	でん伝①②③ ヨガ	でん伝①② 			

☼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。

※6/14(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。





# <単発の運動教室、講座のご案内>



## とっておき講座

日時 6/3(金)  
時間 10:00~11:30  
定員 20人(多数抽選)



受付 5/1~5/26 確定日 5/27  
講師 介護福祉士山田英和さん

★今回のテーマは「認知症予防の運動」コグニサイズで楽しく身体や頭をリフレッシュしましょう。

## リンパ教室

日時 6/9(木)  
時間 A13:15~14:15  
B14:30~15:30



定員 20人(多数抽選)持ち物 ヨガマット  
受付 5/6~5/29 確定日 5/31

★この夏に向けて、リンパマッサージで血行を良くして足のむくみを解消していきましょう。

## 口腔ケア講座

日時 6/20(月)  
時間 10:00~12:00  
定員 20人(多数抽選)



受付 5/18~6/10  
確定日 6/11

講師 幡野紘樹先生

★口腔ケアは認知症の予防・誤えん性肺炎の予防になります。

## 多世代交流パン作り

日時 6/26(日)  
時間 9:30~12:00  
定員 16人(多数抽選)



受付 5/29~6/17  
確定日 6/18 材料費 400円

講師 望月とき代さん

★今回はウイナーパンを親子・祖父母と孫などで楽しく作りましょう。8/28はレーズンパンの予定です。

## 映画鑑賞

日時 6/11(土) 時間13:30~15:30 受付 5/14~5/31 確定日 6/1

定員 25人(多数抽選) 【引越し大名】監督:犬童一心(のぼうの城)

出演者:星野源、高畑充希、高橋一生、及川光博、濱田岳、小澤征悦、他...

あらすじ:これまでの国替え等で、多額の借金を抱えた上に石高の減棒で頭を抱えていた藩主。この困難を仕切る「引越し奉行」は誰に!?武士の仕事の一所懸命さに感動する名作。



## 落語

日時 7/10(日) 時間13:30~15:30 受付 6/7~6/30 確定日 7/1

定員 30人(多数抽選) 落語家 清水の骨皮舟楽さん

【粗忽長屋・そこつながや】長屋に住む八五郎さんと熊五郎さん。

あわて者の二人が繰り出す大騒動は...

【鰻のたいこ】真夏のカンカン照りの中、一八(いっぱち)は上手いこと言って、昼食にありつこうと

店をたずね回るが、夏の昼間は座敷の客入りが少なく、うまくいかない。偶然見つけた一人の男に取り入ろうと...



## 3B体操

代表者 加藤 恭子さん

第1・3金曜日 13:30~15:00

## クラブ紹介

## ふれあいクラブ

代表者 山田 美恵子さん

第1・3火曜日 19:30~20:45

脳トレを入れた体操を仲間と楽しく行っています。

心も体も元気に体力と筋力をつけて、長寿を目指し、明るく楽しくたのしみましょう。

★★★★募集中★★★★見学OK★★★★

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