

# 3月号 **回覧** ふれあいの郷



令和5年3月1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  
静岡市清水北部交流センター 静岡市清水区八坂町2110-2  
電話054-364-8902  
FAX054-388-9721  
メールアドレス：ss-hokubukouryuu@roukyou.gr.jp  
URL http://www.roukyou.gr.jp/ss/hokubu/

日	月	火	水	木	金	土
ご自宅で検温していただき少しでも熱がある場合来館をお控えください。館内では必ずマスクを着用し、手指消毒をお願いします。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。			1 ㊦	2 ㊦	3 ㊦	4 ㊦
			でん伝体操①② ピラティス リフレッシュ体操	中級PC	きよみん講座 音楽のひろば	でん伝体操①② 折り紙
5 ㊦午前	6	7 ㊦	8 ㊦	9 ㊦	10 ㊦	11 ㊦
	休館日	でん伝体操①② 初級PC	でん伝体操①②	リンパ教室 ぬり絵	大正琴	でん伝体操①②
12 ㊦午前	13	14 ㊦	15 ㊦	16 ㊦	17 ㊦	18 ㊦午前
	休館日	でん伝体操①② ヨガ 相談日 雪印相談日	でん伝体操①② リフレッシュ体操	中級PC げんき塾 (ハーバリウム)		でん伝体操①② 折り紙
19	20 ㊦	21	22 ㊦	23 ㊦	24 ㊦	25 ㊦
休館日		休館日	でん伝体操①②	ぬり絵	みそ作り 大正琴	でん伝体操①② 切り絵
26 ㊦午前	27	28 ㊦	29 ㊦	30 ㊦	31 ㊦	
	休館日	でん伝体操①② ヨガ	でん伝体操①②			

上記カレンダーは教室・講座を掲載しています。お問い合わせは「ふれあいの郷」にご連絡ください。

## 「げんき塾」講座

ハーバリウム制作

開催日：3月16日（木）

時間：10:00～11:30

定員：20名 材料費：2000円

募集：2月14日～3月4日締切

確定日：3月5日

定員超過の場合抽選

講師：フラワーデザイナー  
伊藤 めぐみさん



## リンパ教室

「小顔」と「花粉症」のためのリンパ

開催日：3月9日（木）

時間：13:30～14:30

定員：25名

募集：2月1日～2月25日締切

確定日：2月26日

定員超過の場合抽選

講師：南部交流センター 北風職員

揉み解す



リンパマッサージ



## 〈4月開講教室一覧〉

教室名	開催週	時間	定員	持ち物・備考
-----	-----	----	----	--------

### 6ヶ月教室

初級パソコン	第1・3火	10:00~11:30	7	ノートパソコン(エクセル・ワード)
中級パソコン	第1・3木	10:00~11:30	7	ノートパソコン(エクセル・ワード)
ピラティス	第1水	9:30~10:30	15	ヨガマット・初心者のみ
ヨガ	第2・4火	10:30~12:00	15	ヨガマット・初心者のみ
リフレッシュ体操	第1・3水	13:30~14:30	15	上靴
大正琴	第2・4金	10:30~12:00	7	大正琴(貸出可)

### 3ヶ月教室

ノルディックウォーキング	第2・4金	10:00~12:00	7	ポール(貸出可)雨天中止
--------------	-------	-------------	---	--------------

### 3回教室

マジック教室	4/11.25・5/9(火)	13:30~15:00	10	のり・ハサミ・両面テープ
--------	----------------	-------------	----	--------------

※上記教室は初心者優先となります(応募者多数の場合は抽選)

※募集は2月15日~3月12日 確定日3月17日

### 「でん伝体操」(2023年度)の募集に関して

- ・募集 2月15日~3月12日
- ・確定日 3月17日
- ※詳細は静岡広報誌『静岡気分』ご覧下さい
- ・期間 1年(4月~2024年3月)
- ・曜日 右の表を参照
- ・時間 右の表を参照
- ・定員 各35名(多数抽選)

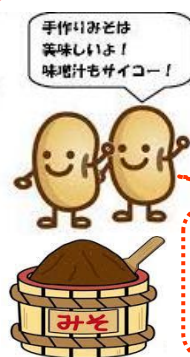


曜日	時間
火曜①	9:30~10:15
火曜②	11:00~11:45
水曜①	9:30~10:15
水曜②	11:00~11:45



右の表から希望の曜日と時間を1つ選択して応募してください。  
 でん伝体操(座位・立位)の他、いろいろな脳トレ等もおこないます。  
 ☆申込者は必ず確定日後に電話か事務所窓口での確認をして下さい。  
 ※お電話は、9:30~15:30の間でお願いします。

### みそ作り・教室



開催日: 3月24日(金)  
 時間: 10:00~12:00

手作りの・みそ・美味しいです  
 煮詰めてある大豆を使います。  
 出来上がりは約1kg。3ヶ月寝かせます。

定員: 10名 材料費: 800円  
 募集: 2月24日~3月11日  
 確定日: 3月12日  
定員超過の場合抽選

講師: 伏見 厚子 さん

各種相談 随時受け付けております

※3/14(火)は体組成測定日です。

最近変わったことはありませんか?  
 生活面や健康面で不安があったり、  
 どうすれば良いか悩んだ時は、  
 遠慮なくお声かけください。  
 ※3/14(火)は体組成測定日です。  
 栄養士さんの栄養相談会もあります。



### 来館者の皆様へ

感染拡大をみんなで防ぎましょう!  
 来館前の検温とマスクの着用を  
 お願いいたします。  
 (不織布マスクを推奨しています)

新型コロナウイルス感染状況により予定が変更になる場合があります。