

5月号ふれあいの郷

静岡市清水北部交流センター

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

静岡市清水区八坂町2110-2
電話054-364-8902
FAX054-388-9721



11館林-ム-ジ 共通URL www.fukushi-center.org

日	月	火	水	木	金	土
			1 ㊦ でん伝体操①② ピラティス	2 ㊦ 中級パソコン	3 休館日	4 休館日
			5 休館日	6 休館日	7 ㊦ でん伝体操①② でん伝体操③	8 ㊦ でん伝体操①②
12 ㊦午前	13 休館日	14 ㊦ でん伝体操①② でん伝体操③ 初級パソコン らくらく体操	15 ㊦ でん伝体操①② 体組成測定 生活・健康 相談日	16 ㊦ 中級パソコン トッチャン講座	17 ㊦ 骨盤力 アップ教室	18 ㊦午前 みそ作り
19 休館日	20 ㊦ 草取り・シニア	21 ㊦ でん伝体操①② でん伝体操③	22 ㊦ でん伝体操①②	23 ㊦ クラブ利用委員会	24 ㊦ リズム体操 ポールウォーキング 自治会利用委員会	25 ㊦ くすの木
26 ㊦午前 ふれあいの郷 上映会 楽しいパン作り	27 休館日	28 ㊦ でん伝体操①② でん伝体操③ 初級パソコン らくらく体操	29 ㊦ でん伝体操①②	30 ㊦	31 ㊦	

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。
お電話での申し込みお問い合わせは 9:30~15:30 でお願ひします。

※5/15(水)は体組成測定日です

「楽しいパン作り」 世代間交流事業

日時：5/26(日) 9:30~14:00 9時20分頃までにおいでください。

内容：ソーセージロール

定員：20人 (多数抽選) 材料費：1人500円

募集：5/7(火)~5/15(水) ※小学生は保護者と一緒にご参加ください。

確定日：5/16(木) 多数抽選

確認：5/16~5/22までに必ずお願いします。

当日のキャンセルは材料費をいただく場合があります。

講師：望月とき代先生

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん(2枚)・持ち帰り用の箱・児童は上靴



写真はイメージ

『キラキラ講座』

『水の重要性 ポール体操』

日時: 5/9 (木) 10:00~11:00
定員: 20名
募集: 4/16 (火) ~ 4/26 (金)
確定日: 5/1 (水) 多数抽選
講師: あすなろの家 職員
持ち物: 水分補給・筆記用具

『きよみん講座』

テーマは『良い睡眠のとり方』

日時: 5/10 (金) 10:00~11:30
定員: 25名
募集: 4/17 (水) ~ 5/1 (水)
確定日: 5/2 (木) 多数抽選
講師: きよみの里 職員
持ち物: タオル・水分補給

『音楽のひろば』

歌に合わせて楽しく体を動かしたりしましょう

日時: 5/10 (金) 13:30~15:00
定員: 20名
募集: 4/17 (水) ~ 5/1 (水)
確定日: 5/7 (火) 多数抽選
講師: 岡部五月 先生
持ち物: タオル・水分補給

『トッチャン講座』

『腰痛予防になる足腰の体操』

日時: 5/16 (木) 10:00~12:00
定員: 25名
募集: 4/25 (木) ~ 5/9 (木)
確定日: 5/10 (金) 多数抽選
講師: 戸塚克海さん (理学療法士)
持ち物: 水分補給・筆記用具

5月26日 (日) 『ふれあいの郷 上映会』 午前10:00~11:53

上映作品 『お終活』 主演: 剛力彩芽』

『みそ作り』 世代間交流事業

予め茹でてある大豆を使用、約800gを作ります
持ち帰って3ヶ月寝かせます
日時: 5/18 (土) 10:00~12:00
定員: 10 (組) 人分 親子又は一般の方
募集: 4/18 (木) ~4/27 (土)
確定日: 4月30日 (火) 多数抽選
確認: 5/3~8までに必ずお願いします。
講師: 上級食育指導士 伏見厚子さん
材料費: 1組1000円
持ち物: エプロン・
三角巾・ふきん
容器(みそ用)
児童は上靴



『楽しい料理教室』 世代間交流事業

今回は30cmのフルーツロールケーキ
日時: 6/2 (日) 9:30~12:30
定員: 親子10 (組) 20人
募集: 5/7 (火) ~5/15 (水)
確定日: 5/16 (木) 多数抽選
確認: 5/17~23までに必ずお願いします。
講師: 高橋 渉 先生
材料費: 1組1000円
持ち物: エプロン・三角巾・ふきん2枚
持ち帰り用の箱・児童は上靴
持ち帰り用の箱は縦、横4~5cm高さ7~8cm
のケーキが6~8個入る箱又はタッパーを
ご用意ください。

『骨盤力アップ教室』 5/17 (金) 13:30~15:00

受付: 4/25 (木) ~5/9 (木) 募集定員: 25人 多数抽選 確定日 5/10
講師: 南部交流センター職員 持ち物: 上靴・水分補給

『薬のおはなし』 6/1 (土) 10:00~11:00

受付: 5/8 (水) ~5/16 (木) 募集定員: 20人 多数抽選 確定日 5/17
講師: ウェルシア薬局 清水天王店薬剤師 藪大夢さん

各種講座、教室の確認は発表から1週間以内をお願いします。

各種相談 随時受け付けております。

最近変わったことはありませんか? 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。