

5月号ふれあいの郷

静岡市清水北部交流センター

令和6年5月1日発行
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

『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

『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

『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：ウエルシア薬局 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。