

5月号ふれあいの郷

令和5年5月1発行

発行・指定管理者：労働者協同組合ワークスコープ・センター事業団

静岡市清水北部交流センター 静岡市清水区八坂町2110-2

世代間交流センター 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
	1🔥	2🔥	3	4	5	6🔥
	休館日	でん伝体操①② 初級パソコン	休館日	休館日	休館日	
7🔥午前	8	9🔥	10🔥	11🔥	12🔥	13🔥
	休館日	でん伝体操①② らくらく体操 マジック教室 体組成測定 相談日	でん伝体操①② ピラティス	スマホ講座	音楽のひろば ノルディック きよみん講座	子ども食堂
14🔥午前	15	16🔥	17🔥	18🔥	19🔥	20🔥午前
	休館日	でん伝体操①② 初級パソコン	でん伝体操①② リフレッシュ体操	中級パソコン	カトちゃん講座 音楽の広場Ⅱ	
21	22🔥	23🔥	24🔥	25🔥	26🔥	27🔥
休館日		でん伝体操①② らくらく体操	でん伝体操①② 利用団体懇親会 館長会議	施設利用委員会	ノルデック みそ作り教室	くすの木
28🔥午前	29	30🔥	31🔥			
草取りシニア	休館日	でん伝体操①②	でん伝体操①②			

生活・健康面の悩みや困りごとなど何でも随時受付けています。

上記カレンダーは教室・講座を掲載しています。お問合せは「ふれあいの郷」にご連絡下さい。電話での申し込みお問い合わせは9：30～～15：30でお願いします。

身体に優しいらくらく体操

講師：永野 千恵 さん

開催日：6月13日・27日

募集：5月11日～5月25日

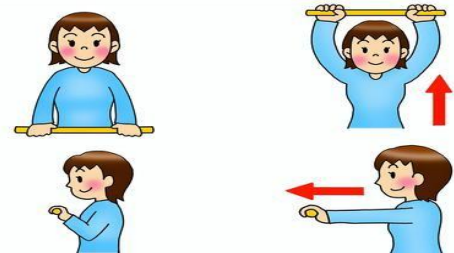
時間：10：30～12：00

定員：20名

確定日：5月26日 定員超過抽選

持ち物：ヨガマット・バスタオル1枚・手ぬぐいか長めのタオル

堅めのラップの芯（1本）・運動のできる服装で・水分補給



🔥お風呂、休館日の前日は午前中 ★手指の消毒、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、体のだるさ等）は来館をお控えてください。

『スマホ講座』

「基本操作・詐欺にまきこまれないための大作戦」

開催日：5月11日（木）

時間：10:00～12:00

定員：12名

募集：4月13日～4月27日

確定日：4月28日 **定員超過抽選** （抽選）

講師：ドコモショップ 清水店 福地由紀さん他



音楽のひろば

場所：大広間

開催日：5月12日（基本第一金曜日）

時間：13:30～15:00

定員：20名

募集：4月14日～4月27日

確定日：4月28日 **定員超過抽選**

講師：岡部五月先生



音楽のひろばⅡ

場所：大会議室

開催日：5月19日（基本第二金曜日）

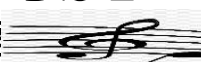
時間：10:00～11:30

定員：20名

募集：4月14日～4月27日

確定日：4月28日 **定員超過抽選**

講師：岡部五月先生



『カトちゃん講座』

「健康な毎日に！肩こり腰痛の予防」

開催日：5月19日（金）

募集：4月21日～5月6日

時間：10:00～11:30

定員：25名

確定日：5月7日 **定員超過抽選**

講師：ハートライフ押切

理学療法士 加藤さん

『きよみん講座』

「健康に歩く」

開催日：5月12日（金）

募集：4月14日～4月27日

時間：10:00～11:30

定員：25名

確定日：4月28日 **定員超過抽選**

講師：きよみの里 池田さん

みそ作り・教室

開催日：5月26日（金）

時間：10:00～12:00

定員：10名 材料費：800円

募集：5月2日～5月19日

確定日：5月20日

定員超過の場合抽選

講師：伏見 厚子 さん

手作りのみそは
美味しいよ！
味噌汁もサイコー！



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。

各種相談随時受付ております

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。

※5/9（火）は体組成測定日です。



感染状況により予定が変更になる場合があります。