

11月ふれあいの郷だより



2021年11月1日 発行

〒424-0022 静岡市清水区八坂町 2110-2

メール ss-hokubukouryuu@roukyou.gr.jp

電話 (054)-364-8902 FAX (054)-388-9721

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①、②、 ③、初級 PC ぬり絵	休館日	中級 PC	ノルディックA きよみん講座 音楽のひろば	でん伝①、②
7 ☁午前	8	9 ☁	10 ☁	11 ☁	12 ☁	13 ☁
初級 ノルディック	休館日	でん伝①、②、 ③、ヨガ	でん伝①、② ピラティス	げんき塾 リンパ教室	ノルディックB スマホで教室	でん伝①、②
14 ☁午前	15	16 ☁	17 ☁	18 ☁	19 ☁	20 ☁午前
カラオケ体操	休館日	でん伝①、②、 ③、初級 PC、 ぬり絵 相談日	でん伝①、② メンズヨガ	中級 PC 普通救命講習	ノルディックA スマホで教室	でん伝①、② 歴史講座
21	22 ☁	23	24 ☁	25 ☁	26 ☁	27 ☁
休館日		休館日	でん伝①、② 	ライフアップ セミナー	ノルディックB スマホで教室	でん伝①、②
28 ☁午前	29	30 ☁	★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、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。			
NEW スポーツ	休館日	でん伝①、②、 ③ 草取り(一般)				

☁お風呂。休館日の前の日は午前中です。



相談事はありませんか？

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。

※11/16(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



きよみん講座 (名前変更)

日付 11/5(金)
 時間 10:00~12:00
 定員 20人(多数抽選)
 受付 10/5~10/28
 確定日 10/29

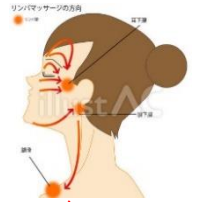


講師 池田看護師(きよみの里)

★★★寒さに負けない免疫力アップは...★★★

リンパ教室

日付 11/11(木)
 時間 **A**13:15~14:15
 B14:30~15:30



定員 各20人(多数抽選)

受付 10/3~11/4 確定日 11/5

持ち物 今回はヨガマット不要です

★テーマ:「手」「肩」コリの解消★

歴史講座

日付 11/20(土)
 時間 10:30~12:00
 定員 20人(多数抽選)
 講師 成澤政江さん(郷土史家)
 受付 10/10~11/10 確定日 11/11



★★★★家康の『膳』★★★★

9/5の草取り、利用団体さん27名参加して頂きました。

天気にも恵まれ、とてもきれいになりました。

ありがとうございました。

クラブ紹介

秋葉公園囲碁クラブ

代表者:牧田勝央 さん

第1・3水曜 9:00~12:00

認知症予防のため、コミュニケーションを大切に

毎回、待ち遠しいくらい、楽しく活動しています。

★★★★見学自由・募集中★★★★

10月~3月教室再募集中

ヨガとメンズヨガ

詳細は事務所鈴木まで

リラックス ヨガ

鈴木一葉 先生

代表者:鈴木文代 さん

第1・3金 10時~11時30分

心と体の健康法。気持ち良い呼吸に合わせて、

ゆったりと体を動かし、心地よい汗をかいて、

疲れた心身をリフレッシュしてみませんか。

初めての方、体力に自身のない方も楽しく

できます。★★★★募集中★★★★

自宅で体操

LINE メッセージで 週1回おすすめ体操動画がスマホに届く

【体操動画内容】

■筋力アップ ■ストレッチ ■脳トレ ■歌体操 ■笑顔アップ

■むせ予防 ■音楽に合わせて有酸素運動 ■ワンポイントツボ講座など

【方法】

- 1) LINEメッセージ友達登録
- 2) メッセージが届いたら確認
- 3) 動画 (YouTube) を見て体操

36本の動画を配信

★30分体操動画



例えば、口腔体操、ストレッチ体操、血流促進体操など...

※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