

≪指定管理者≫特定非営利活動法人 ワーカーズコープ

世代間交流センター 静岡市清水北部交流センター「ふれあいの郷」

# 9月 ふれあいの郷だより



2021年9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
			でん伝①、② ピラティス 夜・フラダンス メンズヨガ	中級 PC	音楽のひろば きよみん講座	でん伝①、② 折紙
5	6	7	8	9	10	11
草取り (団体)	休館日	でん伝①、②、 ③、初級 PC 普通救命講習	でん伝①、②		大正琴	でん伝①、②
12	13	14	15	16	17	18
フラダンス カラオケ体操	休館日	でん伝①、②、 ③、ヨガ	でん伝①、② 夜・フラダンス	中級 PC カトちゃん講座		でん伝①、② 折紙
19	20	21	22	23	24	25
休館日	休館日	でん伝①、②、 ③、初級 PC、 ぬり絵 相談日	でん伝①、②	休館日	大正琴	でん伝①、② 切り絵
26	27	28	29	30		
NEW スポーツ	休館日	でん伝①、②、 ③、ヨガ	でん伝①、②	ライフアップ セミナー		

★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、倦怠感など)は来館をお控えください。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。

★残暑厳しい日には、こまめに水分補給して、熱中症にお気をつけください。

## 相談事はありますか？

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。

※9/21(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。



# 10月開講教室一覧 ※募集 8/16~9/18 (確定日 9/21)



教室名	開催週	時間	定員	持ち物
<b>6ヶ月教室</b>				
初級パソコン	第1・3火	10:30~12:00	7	パソコン
ぬり絵	第1・3火	13:30~15:30	7	材料費
ヨガ★	第2・4火	10:30~12:00	20	ヨガマット ★初心者のみ応募可
ピラティス★	第1水	09:30~10:30	15	ヨガマット ★初心者のみ応募可
メンズヨガ	第1・3水	13:30~14:30	15	ヨガマット
中級パソコン	第1・3木	14:00~15:30	7	パソコン
夜・中級パソコン	第1・3木	19:00~20:30	7	パソコン
大正琴	第2・4金	10:00~12:00	7	大正琴(貸出可)
折紙	第1・3土	13:30~15:30	7	材料費
切り絵	第4土	13:30~15:30	7	材料費(600円)
<b>3ヶ月教室</b>				
ノルディックウォーキング A	第1・3金	10:00~12:00	10	ノルディックポール(貸出可)
ノルディックウォーキング B	第2・4金	10:00~12:00	10	ノルディックポール(貸出可)

※初心者優先となります(応募者多数の場合は抽選)。※4月の受講生は申込み不可  
 ※確定日後に、各自電話か事務所窓口での確認をお願いいたします。



## 単発の運動教室、講座のご案内



9月の講座			
講座名	開催日	受付期間	確定日
メンズヨガ	9/1(水)	8/1~8/25	8/26
音楽のひろば	9/3(金)	8/3~8/27	8/28
きよみん講座	9/3(金)	8/3~8/27	8/28
普通救命講習	9/7(火)	8/1~8/29	8/31
カラオケで体操	9/12(日)	8/24~9/4	9/5
カトちゃん講座	9/16(木)	8/10~9/9	9/10
NEWSスポーツ	9/26(日)	8/22~9/18	9/21
ライフアップセミナー	9/30(日)	8/27~9/22	9/24

十五夜という言葉は、月齢15日目を指す場合と、月見行事のお月見の十五夜をさす場合があります。旧暦8/15の「十五夜」と「中秋の名月」は同じです。旧暦では、7月~9月が秋になります。秋の真ん中である中秋は、空が澄み渡り最も月が美しく見えるため、旧暦8/15の十五夜を「中秋の名月」と呼びお月見をするようになりました。新暦の今も旧暦8/15の「十五夜」=「中秋の名月」にお月見をします。今年は9/21が十五夜です。また、十三夜は十五夜のあとの旧暦9/13で今年は10/18。できれば両方お月見できるといいですね。

## 元気塾

6回連続講座 第1回 10/14(木)

時間 10:00~12:00

定員 20人(多数抽選)

受付 9/1~9/30 確定日 10/1

一部材料費あり ※毎回参加できる人

講座日程(予定)毎月第2木曜日 11/11, 12/9, 1/13, 2/10, 3/10

※11月・2月はリンパ教室と重なります。重なったの受講はできません。



※詳細は事務所で  
担当: 鈴木



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