



清開 きらく荘 だより

おおむね60歳以上の方ならどなたでも
無料でご利用いただける施設です
【開館/午前9:00 閉館/午後4:00】

2024
5



はっぴいS・C

【市政出前講座】

企画協力：清水地域総務課

わが家と地域の防災対策

5/21火曜 13:30

この講座の目的：

「備えあれば憂いなし」

一人暮らし、ご夫婦だけ、兄弟
や子供と同居など、高齢者世帯
はさまざまです

正しい知識で、自分の身を守り
ましょう

はっぴいS・Cは

月1回、文化・教養などの
講座を開催する予定です
シニアクラブ対象に送迎が
あります

詳しくはきらく荘事務所まで



5/28火曜

10:30~12:00

でん伝体操 ＋ フレイル予防講座 【健康づくり推進課】

フレイルとは？

加齢とともに心身の活力（運
動機能や認知機能等）が低下
すること

このまま放置しない

いつまでも元気で自分らしく
介護が必要にならないように
するにはどうしたらいいか学ぼう

そのためには

予防方法を実践しよう

4館合同ポールウォーキング

5/11土曜 9:30~11:15

折戸羽衣荘スタート！
富士山を見ながら
三保5km程度を
歩きます

要予約



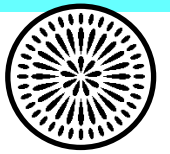
※雨天：5/18土曜に延期

折戸羽衣荘までの移動手段

- ①ピストン車
きらく荘 ⇄ 折戸羽衣荘
【要予約】7名まで乗車可能
- ②個人で折戸羽衣荘まで行く

ローズウィンドウ

5/24金曜
13:30



光に透かすと
ステンドグラスのような
雰囲気になり素敵です



5/26日曜

10:00 / 11:00
どちらか要予約

スマホの使い方

ちょっとした困りごとを
みんなで解決します

ご自分のスマホを
お持ちください



5/24金曜 9:30

5/25土曜 13:30

きらくシアター

銀河鉄道の父 128分

息子の宮沢賢治を支えた
父・政次郎の姿を描く

【あらすじ】

宮沢政次郎は父の代から続く裕福な
質屋を営んでいる。しかし、本来家
業を継ぐはずの長男である賢治は適
当な理由をつけて拒み続けている。
政次郎は厳格な父親でいたいと思
いながらも農業や人造宝石、宗教と我
が道を進む賢治をついつい甘やか
してしまふ。そんな賢治だったが、妹
のトシが病気を患ったことをきっか
けに筆を執る一。



5/17金曜 10:00

きらく紅白運動会

安全第一

「走り」はありません
無理なく
どなたでもできる
競技ばかりです



楽しみながら
体を動かしましょう♪

★ 5/22水曜「若葉体操」は、八千代町第2自治会館で行います ★

遠慮なくお声かけください



- ・生活面や健康面で不安がある
- ・こんなこと相談していいのかな？
- ・どこに相談すれば良いかわからない

各種相談 随時受け付けております

静岡市清水老人憩の家 清開きらく荘
〒424-0924 静岡市清水区清開2丁目1-1
TEL:054-334-1241 FAX:054-376-5869
11館ホムア°-ジ 共通URL:www.fukushi-center.org



労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

令和 6年 5月 清開さらく荘利用計画予定

*詳細は事務所までお問い合わせください

(利用計画予定のため、変更になる場合があります)

火曜日		水曜日	
しぞ〜かでん伝体操 毎週火曜日 10:00 毎週木曜日 10:30 毎週金曜日 13:30 *3日休館日 28日フレイル予防講座 フレイル予防に最適	セルフマッサージ 毎週火曜日 11:15 毎週金曜日 14:45	オカリナ教室 第1(1日) 10:00 初めての人 11:00 曲に挑戦	 始めてみませんか
はっぴいS・C 第3(21日) 勉強中マサ 13:30~14:30	シニアクラブ対象に 送迎車がでます 要申込み	のびのび体操 第1(1日) 13:30	 身体をのば~します
木曜日		シニアヨガ 第2(8日) 10:30 11:15 ヨガマット持参	
ラジオ体操と脳トレ 毎週木~土曜日 9:15 *3・4・17・24日休み	 だれでも参加OK	さわやか体操 第2(8日) 13:30 14:15	 専門の講師による体操
体幹塾 第1(2日) 13:30	 第3土曜日もあります	色いろ倶楽部 第3(15日) 10:00	呼吸とやさしいヨガ 第3(15日) 13:30
オカリナアンサンブル 第2(9日) 13:30	みんなで一緒に楽しく オカリナ合奏	若葉体操(八千代町第2) 第4(22日) 10:30	のほ本・堂 第5(29日) 10:30
色いろ倶楽部 第4(23日) 13:00	過去の作品 季節にちなんだ作品作り 水・木曜日どちらかの参加です	土曜日	
ニュースポーツの日 今月休み	体幹塾 第3(18日) 10:30	4館合同ポールウォーキング 第2(11日) 折戸老人福祉センター出発	
若葉ポールウォーキング 第2(10日) 10:00	 近くを歩きます	きらくシアター 第4(25日) 13:30	第4金曜と同じ映画です 
紅白運動会 第3(17日) 10:00 赤勝て! 白勝て!		ポールウォーキングハード 第4(25日) 9:15 2時間程度歩きます	
きらくシアター 第4(24日) 9:30 今月は邦画 *第4土曜に同じ映画を上映	ローズウィンドウ 第4(24日) 13:30 要申込み	月曜開館日(20日) 	最終日曜日 スマホの使い方 第4(26日) 要申込み (・・・??)
【シニアクラブの利用】		【出張地域活動】	
清水SCカラオケ 11・25日(土) 9:30 清水会長会 15日(水) 13:00	不二見SCカラオケ 12・26日(日) 9:30 不二見会長会 14日(火) 9:30	上力町 第1・3水曜日 10:00  1時間半程度ポールで歩きます	八千代・美濃輪町他 第4水曜日 10:30 八千代第2自治会館にて 軽い体操をします