



清開 きらく荘 だより

2024
4

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】

はっぴいS・C



教えて！腸活

4/16火曜
13:30

全身の健康や美容と密接に関係している「腸」の講座です

この講座の目的：
腸内環境を改善し、健康な生活を続けよう！

協力：中央静岡ヤクルト販売（株）

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
詳しくはきらく事務所まで



新規教室

4/22月曜 10:30

のほ本・堂（月1回）

身体に力が入っていませんか？
頭に力が入っていませんか？

「のほほん」とは…
心身がゆとりを持ってくつろいで
いるさまや、何事にもあわてず
おっとりとした性格を表す意味で
も使われます

本を音読したり、みんなと
おしゃべりしながら
「のほほん」を極めましょう♪

のびのび体操（月1回）

4/3水曜 13:30

新規教室



ストレッチに特化
した体操です

体幹塾（月2回）

新規 教室

4/4 木曜 13:30

4/20土曜 10:30

体の痛みや不調が出にくい
身体に整えていきます

フォークソングの会

4/24水曜
13:30



偶数月だけのお楽しみ！
大好評のフォークソングの会！

青春時代を思い出して
生演奏に合わせて
口ずさんでください♪



4/28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
みんなで解決していきま
しょう！

ご自分のスマホを
お持ちください



4/26金曜 9:30

4/27土曜 13:30

きらくシアター

ストーリー・オブ・マイライフ ／わたしの若草物語 135分

【あらすじ】

19世紀のアメリカ。母になる夢を持つ長女メグ、音楽が好きな三女ベス、画家に憧れる四女エイミーら個性豊かな姉妹とともに育った次女ジョーは、小説家として自立すべく執筆に励んでいた。

近所に住む資産家の一人息子で幼なじみのローリーからプロポーズされる。だが、結婚したら小説家になる夢が消えると思ったジョーは…。



投げる時は集中力も
使いますよ！

ニュースポーツの日

★モルック体験会

4/5金曜 10:30

—きらくでは初めての競技です—
20cmぐらいの木製の棒「モルック」を交互に投げてスキttl（ピン）を倒し点数を競います

遊びながら、自然と体を
動かすことができます

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館ホムパ°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 4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 毎週金曜日 13:30 *30日休館日  フレイル予防に最適		オカリナ教室 第1 (3日) 10:00・11:00 のんびり・ゆっくりコース 始めてみませんか 	
セルフマッサージ 毎週火曜日 11:15 毎週金曜日 14:45 *30日休館日 身体をいたわりましょう 		のびのび体操 第1 (3日) 13:30 身体をのば〜します 	
はっぴいS・C 第3 (16日)  13:30~14:30 シニアクラブ対象に 送迎車がでます 要申込み		シニアヨガ 第2 (10日) 10:30 11:15 ヨガマット持参 	
木曜日			
ラジオ体操と脳トレ 毎週木〜土曜日 9:15 *26日休み  だれでも参加OK		さわやか体操 第2 (10日) 13:30 14:15 専門の講師による体操 	
体幹塾 第1 (4日) 13:30  第3土曜日もあります		色いろ倶楽部 第3 (17日) 10:00	呼吸とやさしいヨガ 第3 (17日) 13:30
オカリナアンサンブル 第2 (11日) 13:30 	色いろ倶楽部 第4 (25日) 13:00	若葉体操 第4 (24日) 10:30 八千代町第2自治会館にて 出張体操	
金曜日			
ニュースポーツの日 第1 (5日) 10:30 		フォークソングの会 第4 (24日) 13:30 だれでも参加OK 	
若葉ポールウォーキング 第2 (12日) 10:00 無理なく歩きます 		体幹塾 第3 (20日) 10:30 第1木曜日もあります	
きらくシアター 第4 (26日) 9:30 今月は洋画 *第4土曜にも同じ映画を上映 13:30 		きらくシアター 第4 (27日) 13:30 第4金曜と同じ映画です 	
月曜開館日 (22日) のほ本・堂 10:30 利用者懇談会 13:30 団体・サークル代表者会議	最終日曜日 スマホの使い方 第4 (28日) 要申込み (・・??) 10:00 11:00どちらか 	ポールウォーキングハード 第4 (27日) 9:15 2時間程度歩きます 	
【シニアクラブの利用】		【出張地域活動】	
清水SCカラオケ 13・27日(土) 9:30 清水会長会 10日(水) 13:00	不二見SCカラオケ 14・28日(日) 9:30 不二見会長会 9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

