

2023

1月

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】



令和5年1月1日発行



最初が肝心！新年の決意そのままに、体調に気を配りながら、
本年も楽しく過ごしましょう♪
(大変な時は、しっかり休養をとってくださいね)



1月は「いろはかるた強化月間」

各団体内で選抜メンバー5人を選び
いろはかるた争奪戦！
予選を突破して本選に進もう！



■絵手紙クラブ

1/16月曜 9:30
(月1回 月曜 開館日)

■オカリナ教室

1月のみ1/25水曜 10:30
(2月より月1回 第1水曜)



豊かで温かみのある音色を楽しめるオカリナはソロでもアンサンブルでも楽しめます。オカリナはイタリアのブドリオ村の菓子職人によって生み出されたそうです。

■きらくシアター「嘘八百」

1/16月曜 13:00

あらすじ：
大阪・堺は千利休を生んだ茶の湯の聖地。古美術商の小池（中井貴一）と、陶芸家の野田（佐々木蔵之介）は贋作を本物と騙され金を取られたことから親しくなり、かつて自分たちを利用して金儲けをした男たちに復讐をすべく”幻の利休の茶器”の贋作を作って騙そうと、一世代の作戦が始まる。それは家族や仲間、大御所鑑定士、さらには文化庁までも巻き込む大騒動に――。

きらく荘に来て、体を動かそう♪

屋内 体操	さわやか体操（各回40分）		
	ちょっぴりハードコース	1/11水曜	13:30
	ゆったりコース		14:15
	シニアヨガ(各回40分)	1/11・25水曜	10:30 / 11:15
	スローエアロビ	1/12 木曜	10:30
	でん伝体操	毎週火曜・金曜コース 毎週木曜・土曜コース	13:30
外	ラジオ体操	毎週木曜・日曜開館日 ※1/8のみ中止	9:15
	〈ポールウォーキング〉		
屋	ハードコース	毎週金曜	9:30
外	若葉コース(初心者向け)	第2木曜	13:30

〈教室・講座いろいろ〉詳しくは事務所まで

きらく笑学校	編物教室	フォークソングの会
きらくシアター	新聞ちぎり絵教室	オカリナ教室
スカットサークル	色いろ倶楽部	
プレスでヘルス	絵手紙クラブ	



■ソフト

アーチェリー体験会

1/16月曜 9:30

やってみよう

各種相談 随時受け付けております

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。



来館者の皆様へ

感染拡大をみんなで防ぎましょう！
来館前の検温 とマスクの着用を
お願いいたします。
(不織布マスクを推奨しています)

今月のおすすめ

おせち料理を食べ過ぎたら白湯を飲もう

食べ過ぎた翌日は、体のめぐりをよくするために、朝起きたら白湯をゆっくり飲みましょう。朝、一杯の白湯を飲むことは「内臓のシャワー」とも言われ、胃腸のリズムや働きを整え、本来の消化やデトックスの作用を回復することに役立ちます。白湯は、一度沸かしたお湯を自分がおいしいと感じる温度まで冷ましてから飲むのがおすすめです。

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

URL:<http://www.roukyou.gr.jp/ss/ikoi>

指定管理者 特定非営利活動法人ワーカーズコープ



令和 5年 1月 清開きらく荘利用計画

(コロナ感染状況及び利用計画予定のため、変更になる場合があります)

		1 階				2 階		館外	
日	曜日	ふれあいルーム		会議室	和室	カラオケ ルーム	トレーニングルーム		
		AM	PM				AM	PM	
1	日	お節料理とは  季節の変わり目などに食べ物を神様にお供えし、お祝いしたのがルーツです おせち料理を用意して、正月三が日はかまどの神様にも休んでもらい、 家事もお休みするといった意味もあります 今年はどんな年になるのでしょうか 笑って過ごしましょう (*^^*)							
2	月								休館日
3	火								
4	水	びちびち会 プレスでヘルス	年金カラオケ				卓球すみれ	水仙	
5	木	ラジオ体操 G&B	でん伝体操	編み物教室			木友会	いろは みかんクラブ	
6	金	ラジオ体操 松美会♪	でん伝体操				サザンクロス	なでしこ ボールウォーキング AMハードコース	
7	土	ラジオ体操 不二見地区	でん伝体操	地区囲碁クラブ				不二見輪投げ 年金輪投げ	
8	日	清水地区♪	清水地区♪				22芽育	愛好会	
9	月	一の重 (祝い肴と酒の肴)  黒豆：黒は邪気を払う色で黒く日焼けするほど、まめに健康でいられるように願って、、、 田作り：いわしを刻んで肥料にした田畑が豊作になったことから、五穀豊穡を願って、、、 きんぴらごぼう：家庭・稼業が地域に根付くように願って、、、							
10	火								休館日
11	水	不二見会長会	さわやか体操ゆったり	清水 会長会			シニアヨガ	さわやか体操ハード 美濃輪・八千代町 ボールウォーキング	
12	木	ラジオ体操 和会	でん伝体操	木友会			スローエアロビ	緑が丘卓球 PM若葉コース ボールウォーキング	
13	金	ラジオ体操 あじさい	でん伝体操				警友会	清水輪投げ ボールウォーキング AMハードコース	
14	土	ラジオ体操 カラオケ同好会	でん伝体操	ちぎり絵	地区囲碁		フレンズ	原一卓球 *2階和室午前 地区囲碁	
15	日	休館日	 栗きんとん：黄金に見立てたり、金団（きんとん）にちなみ豊かさを願って、、、 伊達巻：形が巻物に似ていることから、知識が増えるように願って、、、						
16	月	ソフトアーチェリー 体験会	きらくシアター	絵手紙				きらら	
17	火	レクリエーション ダンス	でん伝体操	木友会 りんどう			3B体操	不二見輪投げ 年金輪投げ	
18	水	びちびち会 なかよし	きらく笑学校	色いろ倶楽部			卓球すみれ	水仙 上力町 ボールウォーキング	
19	木	ラジオ体操 編み物教室	でん伝体操	木友会 将棋会				いろは みかんクラブ	
20	金	ラジオ体操 さくら会♪	でん伝体操	色いろ倶楽部			サザンクロス	なでしこ ボールウォーキング AMハードコース	
21	土	ラジオ体操 年金不二見	でん伝体操	地区囲碁クラブ				原一卓球	
22	日	ラジオ体操 清水地区♪	しゃくなげの会				22芽育	愛好会	
23	月	休館日	 二の重 (海の幸を使った焼き物) 鯛 (めでたい)・海老 (長寿)・ぶり (立身出世)・蛤 (夫婦円満) など						
24	火	不二見地区	でん伝体操	木友会 りんどう			フォックス	ルート99	
25	水	びちびち会 オカリナ教室	フォークソングの会				シニアヨガ		
26	木	ラジオ体操	でん伝体操	木友会 色いろ倶楽部			あじさいクラブ	緑が丘卓球	
27	金	ラジオ体操 スカットサークル	でん伝体操					清水輪投げ ボールウォーキング AMハードコース	
28	土	ラジオ体操 羽衣会♪	でん伝体操	ちぎり絵	地区囲碁		フレンズ	不二見輪投げ *2階和室午前 地区囲碁	
29	日	ラジオ体操	ひまわり	相談日			きらり		
30	月	休館日	 三の重 (山の幸を使った煮物) れんこん (将来の見通しがきく)・里芋 (子孫繁栄)・根菜 (根を張り末永い幸せ) など						
31	火	レクリエーション ダンス	でん伝体操	木友会 りんどう				あじさいクラブ	