

2023

3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3月1日発行

先月に引き続き、ニュースポーツ月間です。
今月は大会です!! 個人戦♪
日頃の成果を思う存分に発揮してください♪

参加申し込みは
事務所まで
お願いします



①ソフトアーチェリー&ダーツ大会



3/23木曜
10:00~12:00

②スカットボール大会

3/29水曜 13:30~15:30



ヒーロー
インタビューは
あなたです♪

楽しいことに挑戦♪

③きらくトライアスロン

3/30木曜 13:30~15:30

3種目は
ソフトアーチェリー・
ダーツ・スカットボール



交通安全教室

3/2木曜 10:30

昨年末のアンケート調査
で「来館される主な方法
は？」での回答は、

- ・自家用車 46.9%
 - ・自転車 22.4%
- となりました。

事例をとおして、
危険をいち早く察知
ケガなく! 事故なく!
過ごしたいですね

笑いヨガ

3/29水曜 10:30



と笑って万病予防!

インド人医師が提唱した健康法。
笑いのエクササイズとヨガの呼吸法
を組み合わせた健康体操です。



ポールウォーデン伝体操

3/16木曜
13:30 きらく出発
※雨天順延

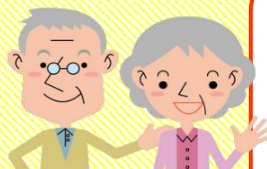
きらくシアター「細雪」

3/20月曜 13:30

谷崎潤一郎の同名小説を映画化。
大阪・船場の蒔岡家では、次女・
幸子らが三女・雪子に縁談の世話
を続けていた。しかし話は一向に
まとまらず、雪子本人はのんびり
とお嬢さま暮らしを楽しんでいる。
一方、5年前に駆け落ち騒ぎを起
こした奔放な四女・妙子は、恋人
の急逝をきっかけに酒場へ通うよ
うになる…。

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)

今月のおすすめ食材

裏面に一行レシピ公開

◆お花見弁当◆

奈良時代には、天皇や貴族といった上流階級の人々が花鳥風月
を歌に詠む文化があり、それが起源ともいわれています。
江戸時代になると春の行楽として庶民の間にも広がり、酒を酌
み交わすお花見になっていきました。また江戸時代は、園芸が
盛んになった時代でもあり、桜の品種改良が進んだことで、身
近な場所でお花見が楽しめるようになったようです♪

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 3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	カフェ	トレーニングルーム		
		AM	PM				AM	PM	
1	水	ぴちぴち会 オカリナ教室	年金カラオケ				卓球すみれ	水仙	上力町 ボールウォーキング
2	木	ラジオ体操 交通安全教室	脳トレ・でん伝 ボディメンテ	編み物教室 将棋会			木友会	いろは みかんクラブ	
3	金	ラジオ体操 松美会♪	脳トレ・でん伝 ボディメンテ				サザンクロス	なでしこ	由比 ダンス交流会
4	土	ラジオ体操 不二見地区	脳トレ・でん伝 ボディメンテ	地区囲碁クラブ				不二見輪投げ 年金輪投げ	
5	日	清水クロッケー総 会	八千代会♪				きらり	あじさいクラブ	
6	月	休館日 ゆで竹の子とチンゲン菜の焼きびたし：竹の子はくし切り,チンゲン菜は4cmに切る。フライパンに油(大1/2)を入れ焼く。 鍋に水1c,醤油・ごま油・砂糖大1,すりおろし生姜・鶏がらスープの素小1/2を煮立て野菜を入れ1時間漬ける。							
7	火	レクリエーション ダンス	脳トレ・でん伝 ボディメンテ	木友会 りんどう			3B体操	きらら	
8	水		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	
9	木	ラジオ体操 和会	脳トレ・でん伝 ボディメンテ	木友会			スローエアロビ	緑が丘卓球	ボールウォーキング PM若葉コース
10	金	ラジオ体操 あじさい	脳トレ・でん伝 ボディメンテ				警友会	清水輪投げ	ボールウォーキング AMハードコース
11	土	ラジオ体操 カラオケ同好会	脳トレ・でん伝 ボディメンテ	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
12	日	ラジオ体操 清水地区♫	ひまわり				22芽育	愛好会	
13	月	休館日 レンコン入肉団子の甘辛煮：レンコン100 g をすりおろしと粗みじん半々にする。合挽肉100 g ・ガラスープの素小1を加え 団子にする。フライパンに水80cc,砂糖・酢大1,醤油大1/2,ケチャップ大3,片栗粉小1を入れ、煮立ったら団子を煮詰める。							
14	火	不二見会長会	脳トレ・でん伝 ボディメンテ	木友会 りんどう			フォックス	ルート99	美濃輪・八千代町 ボールウォーキング
15	水	ぴちぴち会 なかよし	きらく笑学校				卓球すみれ	水仙	上力町 ボールウォーキング
16	木	ラジオ体操 G&B	ポールとでん伝	編み物教室 将棋会			木友会	いろは みかんクラブ	
17	金	ラジオ体操 さくら会♪	脳トレ・でん伝 ボディメンテ	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
18	土	ラジオ体操 年金不二見	脳トレ・でん伝 ボディメンテ	地区囲碁クラブ				原一卓球	
19	日	休館日 菜の花と桜エビのおむすび：菜の花を1分ほど茹で、よく絞って粗みじんにする。桜エビ1 g ・塩昆布5 g も粗みじんに。 天かす適量とめんつゆ小1を入れ混ぜ合わせる。（21日に続く）							
20	月	運営協議会	きらくシアター	絵手紙			あじさいクラブ	きらら	
21	火	休館日 大きめのボウルに温かいご飯200 g と具材・白ごまを入れ、具がなじむようにさっくり混ぜ合わせます。三角に握り完成。 * ごはんに柴漬けを刻んで混ぜてもおむすびになるよ。(*▽*)							
22	水	ぴちぴち会		色いろ倶楽部			シニアヨガ		
23	木	アーチェリー・ ダーツ大会	脳トレ・でん伝 ボディメンテ	木友会 色いろ倶楽部				緑が丘卓球	
24	金	ラジオ体操 羽衣会	脳トレ・でん伝 ボディメンテ	不二見SC 体育部				清水輪投げ	ボールウォーキング AMハードコース
25	土	ラジオ体操 不二見地区	脳トレ・でん伝 ボディメンテ	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
26	日	SGC総会		相談日			22芽育	愛好会	
27	月	休館日 人参と大根の出汁煮：人参・大根50 g を花型で抜く。水200ccと白だし小2で10分ほど煮る。 玉子焼き：卵2個を溶きほぐし、白だし小2と混ぜ合わせて焼く。具材はお好みで。							
28	火	レクリエーション ダンス	脳トレ・でん伝 ボディメンテ	木友会 りんどう			フォックス	ルート99	
29	水	ぴちぴち会 笑いヨガ						スカットボール大会	
30	木	ラジオ体操	脳トレ・でん伝 ボディメンテ	木友会				きらく トライアスロン	
31	金	ラジオ体操	脳トレ・でん伝 ボディメンテ						ボールウォーキング AMハードコース