

2023

4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4月1日発行

シニアクラブ  
**はっぴいS・C**  
4/17月曜 13:30

1年間  
いろいろな  
ことを  
やるよ

S・Cの意味は  
シニアクラブの頭文字ですが  
「S」スポーツ  
「C」カルチャー（文化・教養）  
という意味を込めて、月1回楽しみながら  
体操や教養講座を開催します。

**やってみよう!** 「1週間eスポーツ」

4/14金曜 10:30 イベント  
4/15~19（16日は休館日）  
「太鼓の達人」や「タブレット  
脳トレ」ができます。  
館内ロビーに常設されますので、  
ご自由にお使いください  
4/20木曜 10:30 イベント

桜の季節、新年度が始まりますね♪  
下記、自主事業の教室は「新たに新規登録」となります。  
ご希望の方は事務所までお願いいたします。

でん伝体操	週2回	火曜・金曜 13:30
ボディメンテ	月1回	第3木曜 13:30
シニアヨガ(各回40分)	月2回	第2・4水曜(時間10:30か11:15のどちらか)
さわやか体操ハード	月1回	第2水曜 13:30
さわやか体操ゆったり	月1回	第2水曜 14:15
呼吸とやさしいヨガ	月1回	第3水曜 13:30
若葉体操	月1回	第4水曜 10:30
ポールウォーキング若葉	月1回	第1水曜 13:30
ポールウォーキング	週1回	第1・2木曜と第3・4金曜 9:30
吹き矢クラブ	月1回	第4火曜 9:30
ニュースポーツ	月1回	第4金曜 10:30
はっぴいS・C	月1回	月曜開館日 13:30
オカリナ教室	月1回	第1水曜 10:30
色いろ倶楽部(小物づくり)	月1回	第3水曜10:30・第4木曜13:30のどちらか
新聞ちぎり絵	月2回	第2・4土曜 10:30
編み物	月2回	第1・3木曜 10:30
絵手紙クラブ	月1回	月曜開館日 9:30
フォークソングの会	偶数月	第4水曜 13:30

わからないことが  
ありましたら  
事務所まで

スマホの使い方  
4/23日曜 10:30

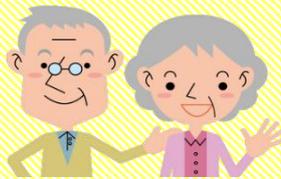
「スマホ」  
使えますか?

通話だけではもったいない!  
少しでも使って暮らし  
を豊かにしよう♪

ご自分のスマホを  
お持ちください

## 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。



## 今月のおすすめ食材

### お財布にやさしい万能野菜! 白菜

ビタミン類やカリウムなどが多く含まれている白菜。骨の健康維持、貧血予防、免疫力アップに役立ちます。特にカリウムは体内の余分なナトリウムを体外に排出し、高血圧やむくみ、冷え性の予防・改善に期待できます。たまにみかける黒い点々は、もともと白菜がもっているポリフェノール的一种。食べてOK! 捨てずに使ってくださいね。

### 裏面に一行レシピ公開

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>

労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団



# 令和 5年 4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	土	ラジオ体操	きらくシアター	地区囲碁クラブ		八千代会♪	あじさいクラブ	不二見輪投げ 年金輪投げ	
2	日	ラジオ体操				ひまわり	きらり		
3	月	休館日	白菜(葉・芯)のおかかマヨサラダ：白菜1/4株を太めの千切りにし、ゆでる。粗熱が取れたら水けを絞る。砂糖大1,マヨネーズ大3,すりごま大1,塩少々で和える。鰹節を適量混ぜて出来上がり。						
4	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	きらら	
5	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 ポールウォーキング AM上力、PM若葉	
6	木	ラジオ体操 編み物教室		木友会 将棋会		G&B	いろは みかんクラブ	ポールウォーキング AMハードコース	
7	金	ラジオ体操 カラオケ懇談会	でん伝体操			松美会♪	サザンクロス	なでしこ	
8	土	ラジオ体操/10:00~清水SC♪		ちぎり絵	地区囲碁	カラオケ 同好会	フレンズ	原一卓球	
9	日	ラジオ体操/10:00~不二見SC					22芽育	愛好会	
10	月	休館日	白菜(葉・芯)と厚切りハムの炒め物：フライパンにサラダ油を熱しハムを炒め、白菜を加えて炒める。白菜が透き通ってきたら酒・めんつゆで味付けし、水分を飛ばして出来上がり。♪						
11	火	不二見会長会	でん伝体操	木友会 りんどう			フォックス	ルート99 美濃輪・八千代町 ポールウォーキング	
12	水	ぴちぴち会	さわやか体操ゆったり	清水会長会		和会	シニアヨガ	さわやか体操ハード	
13	木	ラジオ体操		木友会				緑が丘卓球 ポールウォーキング AMハードコース	
14	金	ラジオ体操 e-スポーツ	でん伝体操			あじさい		清水輪投げ	
15	土	ラジオ体操 年金者組合清水支部		地区囲碁クラブ		年金不二見		原一卓球	
16	日	休館日	白菜(芯)のニンニク炒め：白菜の芯の部分を斜め切りにする。フライパンに油を熱し、輪切り唐辛子、ニンニクを炒めます。香りがたったら白菜を入れ火が通ったら完成！						
17	月	しゃくなげの会	はっぴーS・C	絵手紙				きらら	
18	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	
19	水	ぴちぴち会 色いろ倶楽部	呼吸と やさしいヨガ			なかよし	卓球すみれ	水仙 上力町 ポールウォーキング	
20	木	ラジオ体操 e-スポーツ	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	
21	金	ラジオ体操	でん伝体操	警友会		さくら会♪	サザンクロス	なでしこ ポールウォーキング AMハードコース	
22	土	ラジオ体操/10:00~清水SC♪		ちぎり絵	地区囲碁		フレンズ	不二見輪投げ	
23	日	ラジオ体操/10:00~不二見SC		スマホの 使い方			22芽育	愛好会	
24	月	休館日	白菜(葉・芯)とサバ缶の無水煮込み：ざく切りにした白菜、サバ缶、醤油大1、生姜チューブ2cmを入れ、鍋のふたをして、弱火で10分ほど煮る。しんなりしてきたら、小口ネギを入れる。						
25	火	吹き矢クラブ	でん伝体操	木友会 りんどう			フォックス	ルート99	
26	水	ぴちぴち会 若葉体操	フォークソングの会				シニアヨガ		
27	木	ラジオ体操	色いろ倶楽部	木友会				緑が丘卓球	
28	金	ラジオ体操 ニュースポーツ	でん伝体操			羽衣会♪	あじさいクラブ	清水輪投げ ポールウォーキング AMハードコース	
29	土	休館日	手抜き白菜サラダ：白菜の芯の部分を5mm幅に切ります。ゴマ油、塩、ポン酢、胡麻をかけて出来上がり。(*^^)v						
30	日	ラジオ体操		相談日					