

March 3月 鯨ヶ池だより

発行・指定管理者：特定非営利活動法人ワーカーズコープ
 静岡市鯨ヶ池老人福祉センター 静岡市葵区下951-1
 電話 054-294-9778 FAX 054-294-9196
 メールアドレス ss-kuziragaike@roukyou.gr.jp
 URL <http://www.roukyou.gr.jp/ss/kujiragaike/>

日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
			でん伝体操 10:00~ フレイル 11:00~			でん伝体操 10:00~
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前	休館日					
ノルディック ウォーキング 9:10集合		さわやか ウォーキング 9:30~	でん伝体操 10:00~ 生活・健康相談 10:30~ (地域包括)	歴史秘話10:30~ スマホ教室10:30~ 切り絵教室13:30~	でん伝体操 10:00~	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前	休館日					午前
ノルディック ウォーキング 9:10集合 映画鑑賞の日		さわやか ウォーキング 9:30~ リズム13:30~ 硬筆教室13:30~	でん伝体操 10:00~	ライフアップ セミナー 10:00~	でん伝体操 10:00~	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
休館日	休館日		休館日			
		さわやか ウォーキング 9:30~		スマホ教室10:30~ 切り絵教室13:30~	でん伝体操 10:00~	
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
午前	休館日					
ノルディック ウォーキング 9:10集合		さわやか ウォーキング 9:30~ リズム13:30~ 硬筆教室13:30~	でん伝体操 10:00~			

低栄養に気を付けてます!

2023.1
栄養相談 &
体組成測定

足りなかった
栄養が知ることができました!

2023.1
ライフアップセミナー

バランスの良い食生活を心掛けます

2023.1
健康講座を
開催しました

鯨ヶ池周辺にも春が近づいてきてますね♪
裏庭の梅と桜の花が少しずつ咲き始めました😊

当センターのご利用について

利用項目	利用可能時間	
食事	館内の飲食が『昼食』のみ可能となりました	注)給湯設備・レンジの使用は利用可能 やかん・湯呑の使用はできません
卓球 (一般)	9:00~12:00 13:00~16:00	ご利用の詳細については事務所までお問合せ ください
カラオケ	10:00~12:00 13:00~15:00	※毎週水曜・土曜日はでん伝体操、9(木)教室開催のため午前中ご利用できません 14(火)、28(火)教室開催のため午後ご利用できません
将棋・囲碁	9:00~16:00	
ビリヤード	9:00~16:00	
入浴	<ul style="list-style-type: none"> ・浴室使用時間：10:00~15:30まで ・休館日前日は10:00~12:00 ・入浴料1回につき100円です ・入館時に『入館者カード』をご提示ください 	

3月講座等のご案内

※新型コロナウイルスの感染状況により予定が変更になる場合がありますのでご了承ください

★フレイルチェックしましょう★

日時:3月1日(水) 11:00~12:00
会場:大広間 定員:30人

フレイルとは・・・『加齢により心身が衰えた状態』
フレイルチェックをしてみなさんの健康状態を確認してみませんか？

申込期間：2/25(土)まで

※当日のでん伝体操は時間を短縮しておこないます

生活・健康相談会のご案内

日時:3月8日(水) 10:30~11:30
場所:1Fロビー

協力:安倍地域包括支援センター
毎日の生活の中で、なにか不安なこと
相談したいことはありませんか？
気軽にお越しください

来館の際は事前の検温とマスク着用を
お願いいたします

★映画鑑賞の日★

日程:3月12日(日)

『ノッティングヒルの恋人』上映予定!

出演:ジュリア・ロバーツ/ヒュー・グラント

定員:各時間18人(当日先着順)

時間:午前の部 10:30~12:30

午後の部 13:00~15:00

1999年のイギリスのロマンティック・コメディ映画♪

ライフアップセミナー

～からだの悩みをストレッチで改善～

日時:3月17日(金) 10:00~12:00

会場:2F 会議室

定員:10人(申込み順)

講師:藤接骨院 工藤 剛さま

申込期間:3/15(水)まで

お困りことはありませんか？

『各種相談』随時受付しております
生活面など不安や心配ことなどありましたら
職員にお声かけください

大広間にて
展示いたします
4月1日まで