

4月 鯨ヶ池だより

発行・指定管理者：労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団
 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
<p>☆新しいことにチャレンジしませんか☆</p> <p>4月は新年度の始まりの月です。みなさん新しいことにチャレンジしてますか？今年度も当センターがみなさまにとって居心地の良い場所になりますように教室・講座など新しいことにチャレンジし、職員一丸となって頑張ってます！</p> <p>やってみよう!</p>						<p>1日</p> <p>🔥</p> <p>でん伝体操 10:00~</p>

2日	3日	4日	5日	6日	7日	8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~ 姿勢改善 13:30~	でん伝体操 10:00~			でん伝体操 10:00~ スマホ教室 10:00~
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15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~ 手編教室 10:00~	でん伝体操 10:00~ 生活・健康相談 10:30~ (地域包括)	歴史秘話講座 10:30~		でん伝体操 10:00~
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
休館日	休館日	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥
		さわやかウォーキング 9:30~ 姿勢改善 13:30~	でん伝体操 10:00~			でん伝体操 10:00~
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
🔥 午前	休館日	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥 午前
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~ 手編教室 10:00~	でん伝体操 10:00~ 栄養相談 11:00~			でん伝体操 10:00~

30日

ノルディックウォーキング

毎週日曜日
9:15~のラジオ体操終了後
出発します!

1.2.3.4~.♫

さわやかウォーキング

毎週火曜日
9:30~1時間程度
鯨ヶ池周辺をウォーキングします

でん伝体操

毎週水曜・土曜日
10:00~11:15
でん伝体操のほかにも
コグニサイズ・リズム体操など

たくさん笑って楽しもう!

休館日





鯨ヶ池で体力づくりしませんか!

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	館内の飲食が可能となりました	注)給湯設備・レンジ・やかんの利用可能 湯呑の利用はできません
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、13日(木) 教室開催のため午前中ご利用できません 4日(火) 18日(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 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 	

4月講座等のご案内

なんでも聞いちゃおー！
スマホの使い方

第2弾開催！！

日程：4月8日(土)
定員：各時間5人(申込み順)
①10:00~11:00
②11:00~12:00
★相談はおひとり1つ(10分程度)でお願いします
定員になり次第締切とします
受付期間：3/21(火)から
定員になり次第締切とさせていただきます



映画鑑賞会

日程：4月9日(日)
『伊豆の踊子』上映予定！
出演：山口百恵/三浦友和ほか
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
一高生と踊子とのみずみずしいふれあいを描いた青春作品。



生活・健康相談会ご案内

日時：4月12日(水) 11:15~11:45
会場：大広間
協力：賤機地域包括支援センター
4月からミニ講座・健康相談会を開催することになりました。是非みなさんご参加ください。
今回のテーマは
『認知症予防のコツ～運動・食事・生活～』



60歳からの栄養講座 ～心身ともに健康でいるために～

日時：4月26日(水) 11:00~12:00
会場：大広間 定員：35人
協力：雪印ビーンスターク(株) 栄養士さんにご協力
いただき栄養講座を開催いたします
内容：“シニア”の低栄養問題や低栄養による悪循環の要因と対策のお話など
※当日のでん伝体操は時間を短縮して行います



5月開催のお知らせ

スマホ教室 全2回

日程：5月11日(木)・25(木)
時間：10:30~11:30 定員：10人(多数抽選)
講師：ドコモショップ北街道店さまご協力のもと
開催いたします
申込期間：3/23(木)~4/25(火)



お困りことはありませんか？

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

詳細は事務所までお問合せください