令和４年５月１日発行

5月 鯨ケ池だより

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	5日	6日	7日
♨ 午前	休館日	♨	休館日	休館日	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～
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
♨ 午前	休館日	♨	♨	♨	♨	♨ 午前
映画鑑賞の日 ノルディック 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)			でん伝体操 10：00～
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
休館日	休館日	♨ さわやかウォーキング 9：30～	♨ 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～
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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～		ヤクルト健腸講座 10:00～	でん伝体操 10：00～
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～				

お困りごとありませんか？
『各種相談』随時受け付けております
生活面など不安や心配ごとなどありましたら
職員にお声掛けください

★4月のくじら催し★
新年度を迎え新しい教室が開講されました

◆新しい教室のご紹介◆

姿勢改善エクササイズ

書道教室

歴史秘話講座

♦4/8（金）ビリヤード新人戦♦

当センターのご利用について

※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願います

利用項目	利用可能時間	
卓球（一般）	9：00～12：00 13：00～16：00	※3密回避及び人流の減少の観点からしばらくは午前または午後のどちらかで利用してください
カラオケ	10：00～12：00 13：00～15：00	※マスク着用及びマイクカバーをつけての歌唱を厳守してください※水曜・土曜日はでん伝体操のため午後からのご利用をお願いします
将棋・囲碁	9：00～16：00　終日利用可	※但し、将棋は4月～6月第2.4火曜日の午後はご利用できません
ビリヤード	9：00～12：30 12：40～16：00	※3密回避及び人流の減少の観点からしばらくは午前または午後のどちらかで利用してください
入浴	・浴室使用時間：10：00～15：30まで（12：30から13：00までは換気・消毒の時間のため入浴できません） ・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	

【お願い】◆入館時はマスクを必ず着用してください◆入退館時の手指の消毒を徹底してください
◆発熱や咳・咽頭痛などの症状があるかたは入館をご遠慮いただくようお願いいたします
◆『館内での食事』につきましては引き続き休止とさせていただいております

5月講座等のご案内

★映画鑑賞の日☆

毎月第2日曜日は

日程：5月8日（日）
『コクーン』を上映予定！
出演：ドン・アメチー，ウィルフォード・ブリムリー
定員：各時間10名（当日先着順）
・午前の部　10：30～12：30
・午後の部　13：00～15：00
遥か昔に地球に残された仲間を救出するためやってきた異星人と、養老院で余生を送る老人たちの交流を描いたSFファンタジー

生活・健康相談会

日程：5月11日（水）10：30～11：30
場所：1Fロビー
協力：城北地域包括センター
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

ライフアップセミナー
～エンディングノートの書き方～

日時：5月20日（金）10：00～12：00
定員：10名（申込み順）
講師：株式会社アールアンドエム
　　松浦　至江　さま
申込期限：5/18（水）

ヤクルト健腸講座
～腸年齢や免疫力を鍛えるコツ～

日時：5月27日（金）10：00～11：30
定員：20名（申込み順）
講師：中央静岡ヤクルト販売株式会社
　　西山　公代　さま
申込期限：5/22（日）

意外と知らない(･･?
ウンチの話

☆コグニサイズ始めます☆

5月からの毎週水曜・土曜日の体操プログラムの中に取り入れていきます

できなくたっていいんです！
笑って楽しみましょうー((笑))

コグニサイズとは･･･
コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、頭で考える課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。