

2月号 用宗だより



令和 5年 2月 1日発行 No.437
 発行・指定管理者：特定非営利活動法人ワーカーズコープ
 静岡市用宗老人福祉センター 静岡市駿河区用宗5丁目21-10
 電話 054-257-2022
 FAX 054-257-1496
 E-mail:ss-mochimune@roukyou.gr.jp
 URL http://www.roukyou.gr.jp/ss/mochimune

日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
			ノルディックウォーキング	でん伝体操	利用者懇談会 脳トレ・ストレッチ	クラブ代表者会議 ノルディック
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
でん伝体操 風呂12時まで	休館日	でん伝体操	ライフアップセミナーⅣ ノルディック	でん伝体操	健康長寿の食事講座 総合防災訓練 脳トレ・ストレッチ	ノルディックウォーキング 風呂12時まで
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
休館日	休館日	脳トレ・ストレッチ	ノルディックウォーキング	でん伝体操 生活・健康相談	脳トレ・ストレッチ	ノルディックウォーキング 風呂12時まで
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
休館日	休館日	でん伝体操	ノルディックウォーキング	でん伝体操	休館日	映画上映会 ノルディック
26日	27日	28日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>3月予告 「室内ペタンク体験会」 日時：3月9日（木）10時～（申込み不要） ご参加をお待ちしています！</p> </div>			
でん伝体操 風呂12時まで	休館日	脳トレ・ストレッチ				

しそ～か でん伝体操

1：木曜日（2階 大広間） ①10時15分～ ②12時45分～
 2：日曜日（2階 大広間） 10時15分～
 3：第1・3火曜日（1階 会議室） 10時15分～
 ※ 運動時間 50分、人数制限あり

クラブ紹介

44のクラブが月2回、活動しています。見学を希望される方は、事務局までお問い合わせください。

みんなで運動の時間

1：ノルディックウォーキング
毎週水曜日・土曜日 10時～
 2：脳トレ・ストレッチ
毎週金曜日、第2・4火曜日 10時50分～
 3：フリースペースで でん伝体操・リズム体操
毎日使用できます
 ※ 時間、人数制限があります。

《各種相談》

いつでも受け付けています！
 悩みごと、困りごとはありませんか。生活面、健康面、精神面、介護のことなど、各種相談について、いつでも受け付けています。ご遠慮なくどうぞ。

《募集案内》 スマホ体験 1日教室

日・曜日 / 定員	時間	教室内容
2 / 16 (木) / 12人	① 10:00～11:00 ② 11:15～12:15	① 初めてのスマホ体験・基本操作 ② 基本操作復習・便利な機能体験

※ 先着順 ※ 「スマホ」は一人1台貸出し ※ スマホ未所有・操作不慣れな方

ライフアップセミナーⅣ

日時：2月8日（水）10時半～12時
定員：10人（要申込み・先着順）

第11回 テーマ

『葬儀・仏壇・お墓・供養について』

葬儀・仏壇・供養の方法はさまざまな方法を選べるようになりました。
コロナ禍の最近の葬儀事情を紹介します。

企画協力：SENSE シニアサポート倶楽部

健康長寿の食事講座

日時：2月10日（金）10時半～12時
定員：10人（要申込み・先着順）

元気に食べて健康長寿！

～食事のポイントについて～

適正なエネルギー量を摂取し、筋肉や骨を強くする栄養素を補うことが大切です。
毎日の食事でのポイントをクイズをまじえて学びましょう！



企画協力：中北薬品（株）管理栄養士

総合防災訓練

日時：2月10日（金）10時半～

通報訓練・消防訓練・避難訓練の確認を職員と利用者と一緒にいきます。



生活・健康相談

日時：2月16日（木）10時～11時

協力：長田地域包括支援センター

※ 要申込み



《映画上映会》

中井貴一主演

『大河への道』 上映予定

※上映作品を変更する場合があります。

日時：2月25日（土）10時～

定員：20人（先着順）

※ 当日9時より「番号札」を配付します。

利用者懇談会 2月3日（金）10時半～

5年4月 開講「教室生募集」のお知らせ

教室名	開催曜日	開催時間	回数	定員	教材費等
布ぞうり工作	第2・4火曜 4月～6月	13時～15時	6	10	1300円程度（全6回分）
暮らしを楽しむアロマ	第2 火曜 4月～9月	13時半～15時	6	10	1000円×6回分
歴史物語	第1 木曜 4月～1年間	10時半～11時半	12	20	
初めての切り絵	第2 土曜 4月～1年間	13時半～15時半	12	8	1000円程度（全12回分）
トレーニングスクール60 介護予防運動	火曜～金曜 4月～6月	13時半～14時半	—	各10	—

※ 申し込み等の詳細は、静岡市広報紙「静岡気分」2月号をご覧ください。



用宗老人福祉センター利用案内

- ・静岡市にお住いの満60歳以上の方が無料でご利用できます。
- ・初めての利用時に「入館者カード」を作成します。（運転免許証・健康保険証などをご持参ください）
- ・開館時間：9時～16時まで

新型コロナウイルス感染症の影響により、利用制限、または中止する場合がありますのでご了承ください。

- ①ご自宅での検温・体調確認
 - ②マスクの着用
 - ③手指消毒
 - ④入館者カードの提示
- ご理解、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。