



11月号 用宗だより

令和 5年 11月 1日発行 No.446
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 スマホ勉強会 ポールウォーキング	2日 でん伝体操	3日 脳トレ・ストレッチ	4日 休館日
5日 映画上映会 でん伝体操 風呂12時まで	6日 休館日	7日 シールちぎり あ〜と講座 でん伝体操	8日 ポール ウォーキング	9日 でん伝体操	10日 市政出前講座 脳トレ・ストレッチ	11日 映画上映会 ポールウォーキング
12日 でん伝体操 風呂12時まで	13日 休館日	14日 脳トレ・ ストレッチ	15日 転倒予防 講座 ポールウォーキング	16日 でん伝体操 生活・健康相談 健康チェック	17日 脳トレ・ ストレッチ	18日 みんなで歩こう 地元再発見 風呂12時まで
19日 休館日	20日 休館日	21日 でん伝体操	22日 健康セミナー 税理士相談会 ポールウォーキング	23日 でん伝体操	24日 休館日	25日 映画上映会 ポールウォーキング
26日 昭和歌謡 でん伝体操 風呂12時まで	27日 休館日	28日 脳トレ・ ストレッチ	29日 ポール ウォーキング	30日 市政出前講座 でん伝体操	税金・なんでも無料相談会 11月22日（水）13時～15時 協力：東海税理士会 静岡支部 ※ 予約制	

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～
※ 火曜日は『しそ〜かわくわく体操』も実施

みんなで運動の時間

1：ポールウォーキング
毎週水曜日・土曜日 10時～

2：脳トレ・ストレッチ 10時50分～
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・わくわく体操
毎日使用できます

6年1月 開講
教室生募集
案内

教室名	開催曜日	開催時間	回数	定員
姿勢改善	第3・4火曜	10時半～11時半	6	30
音楽で心も体もストレッチ	第1火曜（～6月）	10時～11時半	6	20
トレーニングスクール60 健康チャレンジ	火曜～日曜	13時半～14時半	-	各日10

※ 申し込み等の詳細は、静岡市広報紙「静岡気分」11月号をご覧ください。

《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。

《12月 お知らせ》 「演芸大会」 開催日時：12月10日（日）10時～12時半 予定
フラダンス、社交ダンス、ウクレレ、コーラス、ハーモニカのクラブが発表します。

《 2 階 大 広 間 貸 切 ・ 企 画 に 伴 う 施 設 利 用 変 更 》					
日 付	カ ラ オ ケ		大 広 間 ① ・ ②		卓 球
15日（水）	午前×	午後○	午前×	午後○	○
26日（日）	午前○	午後×	午前○	午後×	○

11月 市政出前講座

11月 第1回

～ 知って安心！ 介護保険のこと ～

日 時：11月10日（金）10時半～11時半
定 員：20人（要申込み）

企画協力：駿河区役所高齢介護課

11月 第2回

～ あなたを狙う悪質商法パート2 ～

日 時：11月30日（木）10時半～11時半
定 員：20人（要申込み）

企画協力：静岡市生活安心安全課



11月・12月スマホ勉強会

ガラケーからスマホに変えたい方参加OK
スマホのわからないをひとつひとつ解消！



11月

日 時：11月1日（水）13時半～14時半
定 員：15人（要申込み）

12月

日 時：12月6日（水）13時半～14時半
定 員：15人（要申込み）

企画協力：ドコモショップ新北街道店



11月 健康セミナー

～ お口の健康講座 ～

日 時：11月22日（水）10時半～12時
定 員：20人（要申込み）

「楽しい毎日は“健口”から」

- ①シニア世代に必要な栄養と筋肉チェック
- ②災害時の口腔ケアについて
- ③お口の体操

企画協力：雪印ビーンスターク（株）栄養士



転倒予防講座

日 時：11月15日（水）10時半～12時
定 員：30人（要申込み）

～ 転倒・骨折を防いでイキイキ生活 ～

骨折の原因となる“転倒”“骨粗しょう症”を
予防しましょう！

- ①「座学」30分
- ②「運動」1時間実施

企画協力：長田地域包括支援センター
理学療法士 青島しほさん

シールちぎりあ〜と講座

日 時：11月7日（火）10時半～12時
定 員：15人（要申込み）
材料費：648円（当日集金）

手芸をやったことがない方も「シールはり絵」に
挑戦してみませんか？ 2024年干支《辰》の
シールちぎりあ〜とを作ります！

講 師：堀井さん・斉藤さん



みんなで歩こう！ 地元再発見

ポールウォーキングで歩く『万葉のみち』
～ 鎌倉時代の古刹(こさつ)を訪ねて～

日 時：11月18日（土）9時集合
約2時間の行程

定 員：10人（要申込み・多数抽選）
※ 雨天中止

《 映画 上映会 》

～ 11月は3回映画を楽しみましょう！～



第1回 日 時：11月5日（日）10時～
ソフィア・ローレン主演 「ひまわり」

第2回 日 時：11月11日（土）10時～
福山雅治主演 「沈黙のパレード」

第3回 日 時：11月25日（土）10時～
高倉健主演 「遙かなる山の呼び声」

※ 各回 定員30人、当日9時より「番号札」を配付

♪ 『 昭和歌謡 』 ♪

♪ 毎月1回開催 最終日曜日 13時～14時まで ♪

日 時：11月26日（日）13時～14時
唱歌、フォークソング、演歌などジャンルは
問わず、歌声喫茶の雰囲気を楽しみましょう！
お気軽にご参加ください。

企画協力：なつかし堂



生活・健康相談 日時：11月16日（木）10時～11時 協力：長田地域包括支援センター
体組成健康チェック 日時：11月16日（木）10時～12時

