



# 4月号 用宗だより

令和6年4月1日発行 No.451  
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  
1館ホームページ共通URL www.fukushi-center.org

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	休館日	でん伝体操	ポールウォーキング	でん伝体操	脳トレ・ストレッチ	シン・カラオケ体操 ポールウォーキング
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
でん伝体操 風呂12時まで	休館日	高齢者のらくらく筋力トレーニング 脳トレ・ストレッチ	ポールウォーキング	でん伝体操	市政出前講座 脳トレ・ストレッチ	映画上映会 ポールウォーキング
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
スプリングコンサート でん伝体操 風呂12時まで	休館日	大広間貸切 利用者懇談会 でん伝体操	ポールウォーキング	でん伝体操 生活・健康相談 健康チェック	地元産業学習会 脳トレ・ストレッチ	ポールウォーキング 風呂12時まで
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
休館日	休館日	高齢者のらくらく筋力トレーニング 脳トレ・ストレッチ	健康セミナー ポールウォーキング	でん伝体操	脳トレ・ストレッチ	映画上映会 ポールウォーキング
28日	29日	30日				
歌声サロン でん伝体操 風呂12時まで	休館日	休館日				

## 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  
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

## 《映画上映会》

～4月は2回映画を楽しみましょう！～

第1回 日時：4月13日（土）10時～  
ジュリア・ロバーツ 主演

「ワンダー 君は太陽」

第2回 日時：4月27日（土）10時～

田中圭 主演

「ヒノマルソウル ～舞台裏の英雄たち～」

各回定員30人、当日9時より「番号札」配付



## 《よろず相談 受付中》

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。



## クラブ紹介

45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。

### ♪アロハウクレレクラブ♪

活動日：毎月第1・3水曜日 午前

### ～クラブ員募集中～

四弦のハーモニーが心地よく、みんなで奏できれば楽しさも倍増します。



## 《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	ビリヤード
2日（火）	午前× 午後○	午前× 午後○	○	○
14日（日）	午前○ 午後×	午前○ 午後×	×	○
16日（火）	×	×	○	○
19日（金）	○	○	午前×14時15分～○	○
28日（日）	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○



## ♪ スプリングコンサート ♪ GⅢバンド出演

日 時：4月14日（日）13時～14時

地元で大活躍中！♪GⅢバンド♪による昔なつかしい歌と演奏をお楽しみください♪



## 地元産業学習会 「用宗のところでん」

日 時：4月19日（金）10時～12時

会 場：2階 大広間③

つきたてのところでんを食してみませんか！！  
2種類の「ところでん」が食べ比べできます。



企画協力 有限会社 大信

## 4月 □ 市政出前講座

### ～我が家と地域の防災対策～

日 時：4月12日（金）13時半～14時半

定 員：20人（要申込み）

今後起こり得る南海トラフ地震に備えて、  
今から備えよう、自分でできること！

企画協力：駿河区役所地域総務課

## 4月 ♥ 健康セミナー

### ～大人の為のやさしい栄養講座～

日 時：4月24日（水）10時半～12時

定 員：20人（要申込み）

いつまでも元気に楽しい毎日を過ごすために  
シニアの低栄養対策、必要な栄養について  
学びましょう。

企画協力：雪印ビーンスターク（株）栄養士

## 高齢者のらくらく 筋力トレーニング

4月～6月 第2・4火曜日 開催

日 時：4月9日（火）・23日（火）  
13時～14時

定 員：15人（要申込み）

会 場：1階 会議室

毎日続けるストレッチで  
心と体をリフレッシュ！！



## ♪ 歌声サロン ♪ ～カラオケバージョン～

### 「昭和歌謡」リニューアル

日 時：4月28日（日）13時～14時

“カラオケバージョン”でみんなで歌いましょう！  
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：望月泰宏さん



## 生活・健康相談 ※要申込み

日 時：4月18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 ～毎月1回「体組成測定」実施～

日 時：4月18日（木）10時～12時

場 所：1階 フリースペース



「体組成測定」で体重の他、体脂肪率、筋肉量など様々な項目が測定できます。自身の健康管理に役立てましょう！