

# 3月号 用宗だより



令和 5年 3月 1日発行 No.438  
 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	脳トレ・ストレッチ	カラオケ体操 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	室内ペタンク 津波避難訓練 でん伝体操	交通安全教室	ノルディックウォーキング
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
でん伝体操 風呂12時まで	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	休館日	でん伝体操	脳トレ・ストレッチ	映画上映会 ノルディック
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
でん伝体操 風呂12時まで	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	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（3/10 中止）  
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。

## 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

## ライフアップセミナーⅣ

日時：3月8日（水）10時半～12時  
定員：10人（要申込み・先着順）

第12回 テーマ

『インナーマッスルを鍛えよう！』

日常生活で取り入れやすい簡単な運動について実践します。

企画協力：SENSE シニアサポート倶楽部

## 《映画上映会》



吉永小百合と橋幸夫 主演

『いつでも夢を』 上映予定

※上映作品を変更する場合があります。

日時：3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。

## 交通安全教室（体験型）

日時：3月10日（金）10時半～11時半  
会場：1階ロビー ※申込み不要

高齢者の交通事故防止と正しい交通マナーを学びましょう！



企画協力：交通安全協会静岡南地区支部

日時：3月9日（木）10時半～

当センターの屋上への避難訓練、地震発生時の避難経路と時間の確認を！



## 生活・健康相談

日時：3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



## 室内ペタンク体験会 ～ご参加をお待ちしています！～

日時：3月9日（木）10時～ 定員：12人（要申込み・先着順）

**室内ペタンクとは**・室内で行うペタンク。標的のボールにむかって、2チームでボールを投げ、どちらがより標的に近づけるかを競うニュースポーツです。

（担当：伊藤・山本）



## 「23年」スマホ体験教室 “つながる楽しさサポートします”

日時：4/19・5/17・6/21 水曜日の全3回

時間：10時～11時半（・10時～11時：講義 ・11時～11時半：質疑応答）

定員：15人（要申込み・先着順）

受付開始：3/1（水）～ ※「スマホ」は一人1台貸出し

～スマホの基本操作を1から学びます！～



企画協力：ソフトバンク

毎週金曜日と第2・4火曜日

「脳トレ・ストレッチ」実施



毎日、フリースペースで

「でん伝体操」

「リズム体操」実施

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願います。

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。