



# 5月号 用宗だより

令和 6年 5月 1日発行 No.452  
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 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 風呂12時まで	4日 休館日
5日 休館日	6日 休館日	7日 休館日	8日 ポールウォーキング	9日 でん伝体操	10日 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 映画上映会 でん伝体操 風呂12時まで	13日 休館日	14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	15日 ポールウォーキング	16日 でん伝体操 生活・健康相談 測定・栄養相談会	17日 もちむねサロン 脳トレ・ストレッチ	18日 コグニサイズ講座 ポールウォーキング 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 ポールウォーキング	23日 でん伝体操	24日 市政出前講座 脳トレ・ストレッチ	25日 静岡3館合同 ポールウォーキング
26日 歌声サロン でん伝体操 風呂12時まで	27日 休館日	28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	29日 ポールウォーキング	30日 でん伝体操	31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～  
※ 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

7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	教材費等
	スマホ	第1・3水曜 7月～9月	10時～11時半	6	20	-
	筆遊び	第2水曜 7月～9月	10時半～12時	3	20	別途
	音楽で心も体もストレッチ	第1火曜 7月～12月	10時～11時半	6	30	-
	トレーニングスクール60 健康チャレンジ	火曜～日曜 毎月	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」5月号をご覧ください。

### 《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。ご遠慮なくどうぞ。

### 《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
21日(火)	午前X 午後O	午前X 午後O	0	0
26日(日)	午前O 午後X	午前O 午後X	0	0

### 《映画上映会》

～5月は2回映画を楽しみましょう!～

第1回 日時：5月11日(土) 10時～  
「007 シリーズ」

第2回 日時：5月12日(日) 10時～  
吉永小百合主演 「こんにちは、母さん」

各回定員30人、当日9時より「番号札」配付

令和6年度「新講座」ご案内 5月開始

## 楽しいコグニサイズ講座

“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  
組み合わせて、楽しく脳を活性化し、体の機能を  
鍛えましょう！

日時：5月～毎月第3土曜日13時半～14時半

定員：毎回 15人（要申込み）

企画協力：南部交流センター 職員

## 5月 楽しいコグニサイズ講座

日時：5月18日（土）13時半～14時半

定員：15人（要申込み）

## 5月 市政出前講座

～ 知って安心！

身近な化学物質-食品添加物 のはなし～

日時：5月24日（金）13時半～14時半

定員：20人（要申込み）

自分でできることは知ることから！

企画協力：静岡市 環境保全研究所



## もちむねサロン ～ 回想法 ～

日時：5月17日（金）13時半～14時半

定員：20人（要申込み）

なつかしい映像を観ながら  
思い出して、おしゃべりや  
ゲームで楽しみましょう！！



## 体組成測定・栄養相談会

日時：5月16日（木）9時半～13時

栄養士による「体組成測定」と「栄養相談」を  
行います。お気軽にご参加ください。

企画協力：雪印ビーンスターク（株）



## 5月 健康セミナー

～ 暑い夏場は要注意！

家族の食中毒予防講座～

日時：5月22日（水）10時半～12時

定員：20人（要申込み）

食中毒予防の6つのポイントについてなど

企画協力：中央静岡ヤクルト販売（株）

## 5月 高齢者のらくらく 筋力トレーニング

5月 / 6月 第2・4火曜日 開催

日時：5月14日（火）・28日（火）  
13時～14時

定員：15人（要申込み）

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：5月26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** 5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

静岡3館（長尾川・鯨ヶ池・用宗）合同イベント

## ポールウォーキング in 用宗

～ 薫風爽やかな5月に用宗海岸を歩きませんか！～

日時：5月25日（土）10時集合 ※雨天延期 6/1（土）

定員：10人（要申込み・多数抽選）

※詳細は事務所までお問い合わせください。

