

1月号 用宗だより



令和 5年 1月 1日発行 No.436
 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	5日	6日	7日
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	脳トレ・ストレッチ	カラオケ体操 ノルディック
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
でん伝体操 風呂12時まで	休館日	休館日	ライフアップ セミナーⅣ ノルディック	でん伝体操	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
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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 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
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
でん伝体操 風呂12時まで	休館日	脳トレ・ストレッチ	フレイル予防 講座 ノルディック	市政講座 税理士相談会 でん伝体操	脳トレ・ストレッチ	映画上映会 ノルディック
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				

明けましておめでとうございます
 本年もよろしく願っています



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



《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。

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4・5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。

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、事務所までお問い合わせください。



《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：1月11日（水）10時半～12時
定員：10人（要申込み・先着順）

第10回 テーマ

『相続の手続きについて』

亡くなってから相続まで108の手続きが必要だと言われています。いざというとき慌てないようにすることで準備ができます。

企画協力：SENSE シニアサポート倶楽部

フレイル予防講座

日時：1月25日（水）10時半～12時
定員：10人（要申込み・先着順）

～“フレイル”って何？これからも元気でいきいき過ごすための食事について～

介護予防や、転倒防止には筋肉を減らさないことが重要です。

そのための食事や栄養素について学びましょう。

「骨強度測定」「ロコモ度測定」も実施します。

企画協力：森永乳業（株）



市政出前講座

『知ってる？お茶のこと ～日本一の茶どころを目指して～』

日時：1月26日（木）13時～14時半

定員：20人（要申込み・先着順）

内容：① 静岡市のお茶の歴史

② 静岡市のお茶産地

③ お茶のまち静岡市の現状

④ 静岡市の取り組み



生活・健康相談

日時：1月19日（木）10時～11時

協力：長田地域包括支援センター

※ 要申込み

税金・なんでも無料相談会

日時：1月26日（木）13時～15時

協力：東海税理士会 静岡支部

※ 要申込み

《映画上映会》

石原裕次郎と浅丘ルリ子主演

『銀座の恋の物語』 上映予定

※ 上映作品を変更する場合があります。

日時：1月28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。

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



2023年の干支は 「癸卯」（みずのとう）

これからの成長や飛躍のために力をため準備し育んできたことが十分に実り、芽吹き始める年。大きく飛躍し、努力が実り始める年。



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。