



12月号 用宗だより

令和5年12月1日発行 No.447
 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
 11館ホームページ共通URL www.fukushi-center.org



日	月	火	水	木	金	土
【年末年始休館日のお知らせ】 12月28日(木)～1月5日(金)まで休館日となります。 よろしくお祈りいたします。					1日 脳トレ・ストレッチ	2日 シン・カラオケ体操 ポールウォーキング
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
でん伝体操 風呂12時まで	休館日	でん伝体操	スマホ勉強会 ひばり幼稚園 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
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
演芸大会 クリスマスコンサート 風呂12時まで	休館日	脳トレ・ストレッチ	健康セミナー 生活・健康相談 ポールウォーキング	でん伝体操	もちむねサロン 脳トレ・ストレッチ	クリーンアップデー ポールウォーキング 風呂12時まで
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
休館日	休館日	でん伝体操	デジタル活用講座 ポールウォーキング	体組成測定・栄養相談会 でん伝体操	人権擁護出前講座 脳トレ・ストレッチ	映画上映会 ポールウォーキング
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昭和歌謡 でん伝体操 風呂12時まで	休館日	脳トレ・ストレッチ	ポールウォーキング 風呂12時まで	休館日	休館日	休館日
31日	《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。					
休館日						

しぞ～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『しぞ～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

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木曜	10時半～11時半	6	30
	(誤)木⇒(正)火			
音楽で心も体もストレッチ	第1木曜（～6月）	10時～11時半	6	20
	(誤)木⇒(正)火			
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

お詫びと訂正
 ※ 開催曜日の訂正
 ご了承願います。

《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
10日(日)	×	×	×	○
24日(日)	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○

12/10は年齢問わず、どなたでもご覧いただけます。ご家族、お友達をお誘いあわせの上、ぜひお越しください!!

令和5年度活動発表会 **♪ 演芸大会**

日時：12月10日（日）10時～12時半

当センターで活動している 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。



～クリスマス コンサート～

日時：12月10日（日）13時半～14時半

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 **♪**



12月 市政出前講座

12月 講座

～ 災害だ！ トリアージって何？ ～

日時：12月8日（金）13時～14時

定員：20人（要申込み）

企画協力：市立清水病院

12月 健康セミナー

～ 脳の健康栄養講座 ～

日時：12月13日（水）10時半～12時

定員：20人（要申込み）

①認知症予防講座 ②オリジナル名刺づくり

企画協力：長田地域包括支援センター

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！

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

デジタル活用支援推進事業 デジタル活用講座

「健康保険証利用・
公金受取口座の登録方法について」

日時：12月20日（水）10時半～11時半

定員：12人（要申込み）

企画協力：(株)ドコモビジネスソリューションズ

… みんなが安心して生活できるように …

人権（幸せに生きる）講座

日時：12月22日（金）10時半～12時

定員：20人（要申込み）

★“人権擁護”とは何か… ★クイズや朗読、相談会

★寸劇「詐欺被害」に合わないために

企画協力：人権擁護団体スタッフ

もちむねサロン ～ 回想法 ～

日時：12月15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：12月21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）

12月6日（水）11時～11時15分

ひばり幼稚園 園児さんたちにおゆうぎを
披露していただきます。

《 映 画 上 映 会 》

～ 12月は2回映画を楽しみましょう！～

第1回 日時：12月9日（土）10時～

美空ひばり主演 「東京キッド」

第2回 日時：12月23日（土）10時～

リチャード・ギア主演 「HACHI 約束の犬」

※ 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：12月24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