



6月号 用宗だより

令和 6年 6月 1日発行 No.453
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 シン・カラオケ 体操 ポールウォーキング
2日 映画上映会 でん伝体操 風呂12時まで	3日 休館日	4日 でん伝体操	5日 ポール ウォーキング	6日 でん伝体操	7日 脳トレ・ ストレッチ	8日 ポール ウォーキング	
9日 映画上映会 でん伝体操 風呂12時まで	10日 休館日	11日 高齢者のらくらく 筋力トレーニング ひばり幼稚園おゆうぎ 脳トレ・ストレッチ	12日 ポール ウォーキング	13日 でん伝体操	14日 市政出前講座 リンパ体験講座 脳トレ・ストレッチ	15日 コグニサイズ講座 ポールウォーキング 風呂12時まで	
16日 休館日	17日 休館日	18日 でん伝体操 利用者懇談会	19日 転倒予防講座 ポールウォーキング	20日 でん伝体操 生活・健康相談 健康チェック	21日 脳トレ・ ストレッチ	22日 大広間貸切 (午後) ポールウォーキング	
23日 歌声サロン でん伝体操 風呂12時まで	24日 休館日	25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	26日 健康セミナー 大広間貸切(午後) ポールウォーキング	27日 でん伝体操	28日 脳トレ・ ストレッチ	29日 映画上映会 ポールウォーキング	
30日 でん伝体操 風呂12時まで	<p>《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。</p> 						

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》

～ 6月は3回映画を楽しみましょう! ～

第1回 日時：6月2日（日）10時～
「寅さんシリーズ 男はつらいよ」


第2回 日時：6月9日（日）10時～
宮本信子・芦田愛菜主演
「メタモルフォーゼの縁側」

第3回 日時：6月29日（土）10時～
ウーピー・ゴールドバーグ主演
「天使にラブ・ソングを...」

各回定員30人、当日9時より「番号札」配付

《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
4日（火）	午前× 午後○	午前× 午後○	○	○
14日（金）	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○
19日（水）	午前× 午後○	午前× 午後○	○	○
22日（土）	午前○ 午後×	午前○ 午後×	午前○ 11:45～×	○
23日（日）	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○
26日（水）	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○

生活・健康相談 ※要申込み

日時：6月20日（木）10時～11時
協力：長田・丸子地域包括支援センター


6月 市政出前講座

～ 大雨に備えて！

浸水避難地図の活用方法～

日時：6月14日（金）13時半～14時半

定員：20人（要申込み）

毎年「経験したことのない雨」が降る時代
避難する？どこへ？道路は？

企画協力：静岡市 下水道計画課

6月 健康セミナー

～「フレイルチェック」してみませんか？～

日時：6月26日（水）10時半～12時

定員：20人（要申込み）

いつまでも元気であるために、フレイル（加齢とともに生活機能が弱くなった状態）チェックをして健康状態を確認してみましょう！

企画協力：静岡市地域包括ケア・誰もが活躍推進本部

リンパ体験講座

日時：6月14日（金）13時半～14時半

定員：30人（要申込み）

”脚のむくみ対策”

～夏に向けて脚をスッキリ～

企画協力：南部交流センター 職員

6月 楽しいコグニサイズ講座

日時：6月15日（土）13時半～14時半

定員：15人（要申込み）

“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、

楽しく脳を活性化し、体の機能を鍛えましょう！

企画協力：南部交流センター 職員

転倒予防講座

日時：6月19日（水）10時半～12時

定員：30人（要申込み）

～ 転倒・骨折を防いでイキイキ生活～

骨折の原因となる“転倒”“骨粗しょう症”を
予防しましょう！

①「座学」30分 ②「運動」1時間実施

企画協力：長田地域包括支援センター

理学療法士 青島しほさん

♪ 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：6月23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



6月11日（火）11時～11時15分

ひばり幼稚園 園児のみなさんにおゆうぎを披露していただきます。



体組成健康チェック

～ 毎月1回「体組成測定」実施～

日時：6月20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の測定ができます。
自身の健康管理に役立てましょう！



クラブ紹介

46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。

☆彫刻（能面）クラブ 毎月第1・3木曜日 一日
能面、干支の置物、獅子舞等多種の工作物を作っています。各自、自由なお面を作ってみましょう。初心者歓迎！

☆刻字クラブ 毎月第2・4木曜日 一日
経験のない方でも男性、女性共に気軽に誰にでもできます。例えば、女性のアクセサリーとか干支などです。

～クラブ員募集中～