





3月号 用宗だより

令和 6年 3月 1日発行 No.450
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
《 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。 					1日	2日
					脳トレ・ストレッチ	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 津波避難訓練 ポールウォーキング	でん伝体操	リンパ 体験講座 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
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	でん伝体操 生活・健康相談 健康チェック	もちむねサロン 脳トレ・ストレッチ	紅白歌の交流会 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	ポール ウォーキング	休館日	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
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	健康セミナー ポールウォーキング	でん伝体操	脳トレ・ ストレッチ	映画上映会 ポールウォーキング
31日	《 映画上映会 》 ～ 3月は3回映画を楽しみましょう！～ 第1回 日時：3月9日（土）10時～ 山口百恵主演 「伊豆の踊子」 第2回 日時：3月23日（土）10時～ 役所広司主演 「ファミリア」 第3回 日時：3月30日（土）10時～ ジブリ映画 「魔女の宅急便」 ※ 各回定員30人、当日9時より「番号札」配付 					
でん伝体操 風呂12時まで						



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



《 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
5日（火）	午前× 午後○	午前× 午後○	○	○
8日（金）	午前× 午後○	午前× 午後○	○	○
16日（土）	午前× 午後○	午前× 午後○	○	○
19日（火）	午前× 午後○	午前× 午後○	○	○
24日（日）	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○
26日（火）	午前× 午後○	午前× 午後○	○	○

津波避難訓練

日時：3月6日（水）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を確認！



生活・健康相談 ※ 要申込み

日時：3月14日（木）10時～11時
協力：長田地域包括支援センター



♪ 春の紅白歌の交流会 ～歌いまショー～ ♪

※「個人利用」の方対象の企画です。

【日 時】 3月16日（土）10時～13時予定 【会 場】 大広間①・②

【募集人数】 男女各 15人 計30人（要申込み・先着順）

【申込期間】 2月14日（水）～ 3月3日（日） ※ 事務所にて申込み受付

「ボランティアスタッフ」募集！



3月 市政出前講座

3月 講座

～ 静岡市の宝 登呂遺跡 ～

日 時：3月22日（金）10時半～11時半

定 員：20人（要申込み）

企画協力：静岡市文化財課

3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：3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

3月 健康セミナー

～ 腸活講座～

日 時：3月27日（水）10時半～12時

定 員：20人（要申込み）

- ♥ 腸内フローラって何？
- ♥ 乳酸菌とビフィズス菌って全く異なるって知っていますか？
- ♥ 自分に合ったヨーグルトの選び方

企画協力：森永乳業（株）

リンパ体験講座

日 時：3月8日（金）10時半～11時半

定 員：30人（要申込み）

「リンパ & 骨盤底筋体操」

～ リンパを流しながら
骨盤力アップとストレッチ～
尿漏れ予防になります。

企画協力：南部交流センター 職員

体組成健康チェック

～ 毎月1回「体組成測定」実施～

日 時：3月14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！



もちむねサロン ～遊びの時間～

日 時：3月15日（金）10時～11時半

職員と一緒にしゃべりながら、トランプゲームや
塗り絵など楽しい時間を過ごしましょう！！
大勢の参加をお待ちしています！！ ※申込不要

♪ 『昭和歌謡』 ♪

♪ 毎月1回開催 最終日曜日 13時～14時まで ♪

日 時：3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



6年4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
健康カラオケ教室	第1・3火曜4月～6月	13時～15時	6	15	—

※ 申込期間：3/1（金）～3/20（水） ※ 先着順

4月 予告

♪ 4月14日（日）「スプリングコンサート」～GⅢバンドコンサート～

♪ 4月19日（金）「地元産業勉強会」～用宗のところでん～