



4月号 用宗だより



令和 5年 4月 1日発行 No.439
 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
 E-mail:ss-mochimune@roukyou.gr.jp
 URL http://www.roukyou.gr.jp/ss/mochimune




日	月	火	水	木	金	土
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。 ・開館時間：9時～16時まで ・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。						1日
						カラオケ体操 ノルディック
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
でん伝体操 風呂12時まで	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	脳トレ・ ストレッチ	ノルディック ウォーキング
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
でん伝体操 風呂12時まで	休館日	脳トレ・ ストレッチ 利用者懇談会	終活の学校 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
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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 健康チェック	健康運動講座 脳トレ・ストレッチ	ノルディック ウォーキング
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
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 ノルディック	でん伝体操	市政出前講座 脳トレ・ストレッチ	映画上映会 ノルディック 風呂12時まで
30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						



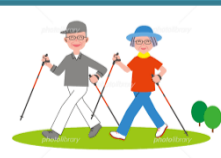
しそ～か でん伝体操

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～
 ※ 運動時間 50分、人数制限あり



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2・4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

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。



“フラダンスクラブ” クラブ員募集中

♪ ～ Moana 用宗水 ～

活動日：毎月 第2・4水曜日 午前
和気あいあいと楽しく踊っています。ハワイ語の歌詞の意味を理解しながら、レッスンしています。

♪ ～フラモアナ用宗～

活動日：毎月 第2・4水曜日 午後
初めての方でも安心してご参加ください。ハワイの音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

♪ ～ Moana 用宗土 ～

活動日：毎月 第1・3土曜日 午後
ハワイの音楽に合わせて、手と足を動かします。脳の体操にもなります。初めてでも大丈夫です。楽しく体を動かしましょう。

ゴールデンウィーク（5月）休館日のお知らせ
5月4日（木）～6日（土）



～ 令和5年度開催 《講座》 案内 ～



- ☆「終活の学校」：毎月1回（第2水曜日）♡ 今後の不安解消「終活講座」
 - ☆「健康セミナー」：毎月1回♡ 健康長寿のヒントいっぱいの「講座」開催
 - ☆「市政出前講座」：毎月1, 2回📖「知って?知って!! 静岡市」出前講座開催
- その他、毎月様々なテーマで開催を予定しています。お気軽にご参加ください!!



4月♡ 終活の学校

日時：4月12日（水）10時半～12時
定員：15人（要申込み・先着順）
受付開始：3月21日（火）～

第1回 テーマ

『終活って何をすればいいの?』

終活をしなければと言われるけど、何をしたらいいのかわからないという方、簡単なカードゲームでご自身のしておくべきことがわかります。

企画協力：SENSE シニアサポート倶楽部

4月📖 市政出前講座

4月 講座

「みんなで  ストップ温暖化!」

～ 今日から始める省エネ・節電大作戦～

日時：4月28日（金）10時～11時半
定員：15人（要申込み・先着順）

企画協力：環境創造課

4月♡ 健康セミナー

～ 健腸長寿講座～

日時：4月26日（水）10時半～12時
定員：15人（要申込み・先着順）

テーマ

「理想のウンチ8つのポイント」

生活習慣の一つである排便について、日常ではなかなか話題にできない話を、消化器官の働きを確かめながら排泄の大切さについて学びましょう！腸の健康は全身の健康につながります！

企画協力：中央静岡ヤクルト販売（株）
健康管理士上級指導者 西山公代さん

健康運動講座

日時：4月21日（金）10時半～11時半
定員：20名（要申込み・先着順）

～日常生活の中で

健康寿命を延ばすためには～

暮らしの中で気軽に楽しく運動しましょう。
「男性大歓迎!!」

企画協力：健康運動実践指導者 鈴木啓司さん

生活・健康相談

日時：4月20日（木）10時～11時
協力：長田地域包括支援センター

※ 要申込み

体組成健康チェック

～毎月1回「体組成測定」実施～

日時：4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することができます。自身の健康管理に役立てましょう！



《映画上映会》

『太陽がいっぱい』 上映予定

アラン・ドロンが世界的なスターになるきっかけとなった作品

日時：4月29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。