

2月号

長尾川だより



令和5年2月1発行 No119
 発行・指定管理者：特定非営利活動法人ワーカーズコープ
 静岡市長尾川老人福祉センター 静岡市葵区長尾117番地
 電話054-265-1415
 FAX054-265-1410
 メールアドレス：ss-nagaogawa@roukyou.gr.jp
 URL http://www.roukyou.gr.jp/ss/nagaogawa/

日	月	火	水	木	金	土
総合防災訓練 2月8日(水) 9:30~10:30 			1 ☼ でん伝体操 +コグニサイズ	2 ☼ ノルディック ウォーキング	3 ☼ でん伝体操 +脳トレ	4 ☼
5 ☼午前 でん伝体操 +コグニサイズ	6 休館日	7 ☼	8 ☼ 総合防災訓練 でん伝体操 +コグニサイズ	9 ☼ ノルディック ウォーキング スマホ 講座	10 ☼ でん伝体操 +脳トレ 税金相談会	11 ☼午前
12 休館日	13 休館日	14 ☼	15 ☼ でん伝体操 +コグニサイズ 認知症予防 講座	16 ☼ ノルディック ウォーキング 健康寿命 講座	17 ☼ でん伝体操 +脳トレ 歯科相談	18 ☼午前 映画 上映会
19 休館日	20 休館日	21 ☼ 生活・健康 相談	22 ☼ でん伝体操 +コグニサイズ	23 ☼ ノルディック ウォーキング 体組成健康 チェック クラブ代表者 会議 13:30~	24 ☼ 休館日	25 ☼
26 ☼午前 でん伝体操 +コグニサイズ	27 休館日	28 ☼	随時相談受付中! 生活・健康面の悩みや困りごとなど何でも随時受付けています。遠慮なくご相談ください。		ご自宅で検温していただき少しでも熱がある場合来館をお控えください。館内では必ずマスク着用し手指消毒をお願いいたします。館内飲食もお控えください。ご理解ご協力をお願いいたします。	

~扇太極拳~ **第1・3火曜日 午前**
 渡辺先生のご指導の下、6名で活動しています。
 明るく楽しいクラブです。
 新入を心よりお待ちしております。

クラブ紹介
会員募集中!



利用項目	利用可能時間	備考
卓球	9:00~12:00 13:00~15:50	・18日午前&23日午後 ご利用できません。
カラオケ	10:00~12:00 13:00~15:00	
囲碁・将棋	9:00~12:00 13:00~15:50	
ビリヤード	9:00~12:00 13:00~15:50	

1月~3月の(土)、ビリヤード教室があるため午前中の個人利用はできません。

「スマホ」講座

2月9日(木)

10:00~11:00

～スマホを使いこなそう～

(スマホをご持参ください)

定員15名 2月2日締切

定員超過の場合抽選

協力：ドコモショップ新北街道店



「認知症予防」講座 第2回

2月15日(水)

13:30~15:00

自分でできる今からの栄養管理

定員：10名 2月8日締切

定員超過の場合抽選

協力：特別養護老人ホーム白扇閣



ミエちゃんの「健康寿命」講座

2月16日(木) 10:00~11:00

健康寿命を伸ばすための

「仕組み」「目的」「方法」がわかる!

定員20名 2月9日締切 定員超過の場合抽選

協力：ハートライフ押切

講師：理学療法士 鈴木 三恵さん



長尾シネマ館

～ウエストサイド物語～

主演：ナタリー・ウッド &

リチャード・バイマー

2月18日(土) 9:30～

定員30名 2月11日締切

定員超過の場合は抽選



体組成健康チェック

2月23日(木)

9:30~15:30

体重・体脂肪量の他、筋肉量や基礎代謝・体水分率に至るまで様々な項目を測定する事が出来ます。

生活習慣病等にならないよう定期的に健康チェックし健康管理に役立てましょう。

★定期相談会(申込不要)

毎月専門家が対応しています。

・歯科相談 竜爪園歯科衛生士

第3火曜日 午後

・生活・健康相談 長尾川地域包括支援センター

第3金曜日 午後



*税金相談会 2月10日(金) 午前

専門家が対応します。

2月3日締切 定員超過の場合抽選

協力：東海税理士会静岡支部



◎令和5年度 第1期(4月~6月)教室生募集

*申込等詳細は、市広報紙「静岡気分」2月号をご覧ください。

教室名	開催日時	定員	持ち物・その他
フラダンス	第2・第4木曜日 午後	15名	
初めての健康 マーじゃん	第2・第4水曜日 午後	20名	教材費実費
ストレッチ体操	第2・第4木曜日 午前	30名	運動しやすい服装
みんなのヨガ	第2・第4土曜日 午後	15名	

その他：①定員超過の場合は抽選(初めての受講希望者優先)

②応募数が5名未満の場合は開講しない場合があります。

★入館者カード について

①入館の際は必ず入館者カードの提示をお願いします。
②初めて利用される方は作成いたします。身分証明書又は運転免許証をご持参ください。

新型コロナウイルス感染状況により予定が変更になる場合があります。