

# 10月号

# 長尾川だより



令和5年10月1発行 No 127

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

FAX 054-265-1410

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
1 ☼ 午前	2	3 ☼	4 ☼	5 ☼	6 ☼	7 ☼
でん伝体操 	休館日	でん伝体操 	でん伝体操 	ポールウォーキング とっておき講座	でん伝体操 	カラオケ体操 
8 ☼ 午前	9	10	11 ☼	12 ☼	13 ☼	14 ☼ 午前
でん伝体操 	休館日	休館日	でん伝体操 	ポールウォーキング スマホ講座	でん伝体操 	映画上映会 
15	16	17 ☼	18	19 ☼	20 ☼	21 ☼
休館日	休館日	でん伝体操  活動発表会 ⇄	安東シニア クラブ連合会 でん伝体操 活動発表会 ⇄	ポールウォーキング  活動発表会 ⇄	でん伝体操 歯科相談  活動発表会 ⇄	 活動発表会 ⇄
22 ☼ 午前	23	24 ☼	25 ☼	26 ☼	27 ☼	28 ☼
 演芸発表会	休館日	でん伝体操 生活・健康 相談	でん伝体操 体組成健康 チェック	ポールウォーキング 	でん伝体操 	
29 ☼ 午前	30	31 ☼	<p style="text-align: center;"><b>随時相談受付中！</b></p> <p>生活面、健康面、精神面など、困りごとがありましたら、遠慮なく職員にご相談ください。</p>			
でん伝体操 	休館日	でん伝体操 				



## クラブ紹介

### 静岡ウクレレクラブ

第1・3金曜日 9時～12時  
現在14名

★四季ごとに皆さんも知っている  
懐かしい曲や流行りの曲などを  
弾いています。

あなたも一緒に楽しく弾きませんか★

★★★★募集中★★★★

## お知らせ

### クラブ活動発表

日時：10/17(火)～22日(日)

作品展示 10/17～22

演芸発表会 10/22 9:30～12:30

★クラブ活動している皆さんの  
日頃の成果を、地域の方々、ご家族や  
知り合いの人をお誘い合わせて、  
ぜひ、見に来てください★



10月講座等のご案内 ※教室・講座等は、締切の翌日以降に、必ず確認をお願い致します。

とっておき講座

10月5日(木) 10:00~11:30

定員20名 9/28日締切

講師：介護福祉士 鍋田弥寿人さん

★テーマ"認知症の予防"

- ・良い食事からの予防
- ・生活習慣の見直しなど、役立つ情報を専門家から、知識として一度聴いてみませんか★



カラオケ体操

10月7日(土) 10:00~11:00

定員30名 9月30日締切 大広間

- ★タオル・ハンカチを使って、音楽に合わせて身体を動かし、脳トレや楽しい映像をみませんか★



スマホ講座 ※スマホ各自持参

10月12日(木) 10:30~11:30

定員20名 10月5日締切

協力：ドコモショップ

★今回のテーマは"アプリを楽しむ"

- 種類や使い方などを教えてもらいましょう★
- マイナポータル・ゲーム・paypay・・・



長尾シネマ館 ★浅田家★

10月14日(土) 9:40~11時30分頃

定員50名 10月7日締切

出演者：二宮和也、妻夫木聡、黒木華  
平田満、風吹ジュン、菅田将暉、他

あらすじ：ユニークな家族写真家の

浅田政志の実話をもとに、東日本大震災で被災された人々とのカメラを通しての交流..

- ※今後希望する映画が有りましたら、リクエストをお待ちしています。

ポールウォーキング

毎週木曜日 10時~11時過ぎ位

持ち物：水分補給

※ポールは貸出可能

- ★センターの付近を一緒に歩きませんか★



★歯科相談 竜爪園 歯科衛生士

10月20日(金) 10:00~11:00

★生活・健康相談 長尾川地域包括支援センター

10月24日(火) 13:00~14:00

★体組成測定&相談 雪印ビーンスターク(株)

10月25日(水) 9:30~15:30



フレイルチェック ・・ 静岡市健康作り推進課

9/13(水)・2/9(金) 10:20~11:20 大広間

- ★"フレイル"とは、病気や老化による身体や心の変化で、身体的・認知的な機能が低下した状態。さらに、フレイルが長く続くと筋肉量が低下し心筋も弱くなり、心不全や心筋梗塞などの重い病気を引き起こす可能性もあるようです。この機会に、チェックをしてみませんか★



体力測定：11/15(水)  
9:30~大広間

★★★★ヘルストロン★★★★

- ・連続使用は避け、20分以上の間隔をあけてご利用ください。
- ・入浴後、20分以上の休憩を経てからご利用ください。

★★★★入浴★★★★

- ・一回100円
- ・タオル・石鹸・ドライヤー
- ・シャンプー等必要な物はお持ちください。



11月予定

- ★4日... 静岡大学キャンパス交流
- ★10日... 税金相談
- ★11日... カラオケ体操
- ★16日... ミエちゃん講座
- ★17日... 歯科相談
- ★18日... 映画上映
- ★21日... 60歳からの栄養講座

