

3月号

長尾川だより



令和5年3月1日発行 No120
 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
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。ご理解ご協力をお願いいたします。			1 ☼ でん伝体操	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	6 休館日	7 ☼	8 ☼ でん伝体操	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	11 ☼
12 ☼午前 でん伝体操	13 休館日	14 ☼ 生活・健康相談	15 ☼ でん伝体操	16 ☼ ノルディックウォーキング 第6回トータルライフゼミナール	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 ☼	22 休館日	23 ☼ ノルディックウォーキング 体組成健康チェック	24 ☼ でん伝体操 +脳トレ	25 ☼
26 ☼午前 でん伝体操	27 休館日	28 ☼	29 ☼ でん伝体操	30 ☼ ノルディックウォーキング	31 ☼ でん伝体操 +脳トレ	25 ☼

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け付けています。遠慮なくご相談ください。

～レイ・レファ～ 第2・4木曜日 午前
 ♪ アロハ 楽しいフラダンス、
 皆さんと踊って
 みませんか？

クラブ紹介
会員募集中!



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

3月9日(木)

14:30~

~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 3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



☆回想法で脳活☆

3月12日(日)

13:30~

~懐かしい映像を見ながら
語り合いませんか~

定員:10名 抽選 3月5日締切

定員超過の場合抽選

企画:長尾川センター職員



◆トータルライフゼミナール◆

終活講座・第6回

3月16日(木) 10:00~

~葬儀・仏壇・お墓について~
コロナ禍の最近の葬儀事情を紹介

定員:10名

3月9日締切

定員超過の場合抽選

協力:SENSEシニアサポート倶楽部



❀長尾シネマ館❀

~引っ越し大名~

土橋章宏の時代小説「引っ越し大名三千里」を
映画化。

監督:犬童一心

出演:星野源、高橋一生 他

3月18日(土) 9:30~

定員30名 3月11日締切

定員超過の場合は抽選



体組成健康チェック

3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金曜日 午前

●生活・健康相談

長尾川地域包括支援センター

今月は第2火曜日14日です。 午後

★館内で昼食できます★

2月1日から昼食摂れるようになりました。

湯呑、ヤカンは使えません。

電子レンジはOKです。

黙食にご協力ください。



ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

★ヘルストロンの効果★

頭痛・肩こり・慢性便秘などに効果があります。

連続使用は避け、20分以上の間隔をあけて使用して下さい。

また、入浴後は20分以上の休憩を経てご使用下さい。

続けて使用すると血圧が上がり、のぼせの危険性があります。

(ヘルストロン担当者より)



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。