

1月号

長尾川だより



令和5年1月1日発行 No118
 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
1	2	3	4	5	6	7
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	でん伝体操 +脳トレ	
8 <small>時</small> 午前 でん伝体操 +コグニサイズ	休館日	休館日	11 <small>時</small> でん伝体操 +コグニサイズ	12 <small>時</small> ノルディック ウォーキング スマホ 講座	13 <small>時</small> でん伝体操 +脳トレ	14 <small>時</small> 午前
15	16	17 <small>時</small> 生活・健康 相談	18 <small>時</small> でん伝体操 +コグニサイズ	19 <small>時</small> ノルディック ウォーキング 第5回トータル ライフゼミナール	20 <small>時</small> でん伝体操 +脳トレ 歯科相談	21 <small>時</small> 映画 上映会
22 <small>時</small> 午前 でん伝体操 +コグニサイズ	23	24 <small>時</small> コグニサイズ 講座	25 <small>時</small> でん伝体操 +コグニサイズ 就労相談	26 <small>時</small> ノルディック ウォーキング 体組成チェック &健康相談会 9:30~15:30	27 <small>時</small> でん伝体操 +脳トレ	28 <small>時</small>
29 <small>時</small> 午前 でん伝体操 +コグニサイズ	30	31 <small>時</small>	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。	

~唱歌クラブ絆の会~ **第2水曜日 午後**
 コロナに負けず皆で楽しく歌っています。
 男性の皆様大歓迎です!!

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	12日は午後、21日は午前中 ご利用できません。
カラオケ	10:00~12:00 13:00~15:00	・12日は午後、21日は午前中 ご利用できません。
囲碁・将棋	9:00~12:00 13:00~15:50	・日、水、金の午前中でん伝体操が あるためご利用できません。
ビリヤード	9:00~12:00 13:00~15:50	1月~3月の毎週土曜日午前中は、 ビリヤード教室があるため個人利用はできません。

当センター職員の異動

11月30日付 転出 豊島 清 (→清水北部交流センター)
 ありがとうございました。
 12月 1日付 転入 北條 さかえ (←清水北部交流センター)
 よろしくお願いたします。



「スマホ」講座

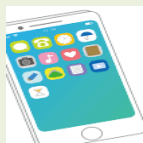
1月12日(木) 14:30~15:30
～スマホを使いこなそう～

(スマホをご持参ください)

定員15名 1月6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



「第5回トータルライフゼミナール」 ～アロマを楽しもう～ アロマで鼻を鍛えましょう!

1月19日(木) 10:00~11:30

1月12日締切 定員10名(申込多数抽選)

協力：SENSEシニアサポート倶楽部



「長尾シネマ館」

～ティファニーで朝食を～

主演：オードリー・ヘプバーン

1月21日(土) 10:00～

定員30名

1月14日 締切

定員超過の場合は抽選



ノルディックウォーキング

*10:00～ 毎週木曜日

寒い季節ですが腕を振って
気持ちよく歩きましょう。

(ウォーキングポール貸出中)



「コグニサイズ」講座 part II

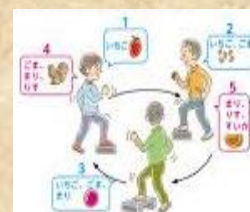
1月24日(火) 10:00~12:00

～運動課題と認知課題を組み合わせた運動で楽しく脳を鍛えましょう!!～

定員20名 1月17日締切

定員超過の場合抽選

企画：長尾川老人福祉センター職員



体組成測定&相談会

気軽にご相談ください。

1月26日(木)

9:30~15:30

協力：

雪印ビーンスターク(株)



しぞ～かでん伝体操

10:00~11:15

*毎週 日曜日・水曜日・金曜日

ほかに、コグニサイズ、脳トレ
プリント、ボディーパーカッション、
音楽療法、腹式呼吸法、指体操、
交互唱、トーンチャイム、
ミュージックベル、などの
スロートレーニング、デュアルタス
クトレーニングで楽しく脳活性化を
しています。



★当センター クラブ

現在30クラブが活
動中です。

会員募集中のクラブ
もあります。

クラブにより活動日
が違います。

一度見学を!!

お待ちしております。



★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致します。身分証明書又は運転免許証をご持参ください。



☆定期相談会(申込不要)

【生活・健康相談】相談員：長尾川地域包括支援センター

1月17日 13:00~14:00 (第3火曜日) 何でも相談してください!

【歯科相談】相談員：竜爪園 歯科衛生士

1月20日 10:00~11:00 (第3金曜日) 歯は長寿の秘訣!

【就労相談】相談会：行政と連携

1月25日 10:00~11:00 (第4水曜日) 生涯現役!



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。