11月号
長尾川だより

令和5年11月1発行　No 128
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

日	月	火	水	木	金	土
11日			1♨ でん伝体操	2♨ ポール ウォーキング	3♨ 音楽の ひろば	4 休館日
5♨午前 でん伝体操	6 休館日	7♨ でん伝体操	8♨ でん伝体操	9♨ ポール ウォーキング	10♨ でん伝体操 税金講座	11♨ カラオケ体操
12♨午前 でん伝体操	13 休館日	14♨ でん伝体操	15♨ でん伝体操 体力測定	16♨ ポール ウォーキング ミエちゃん講座 体組成健康チェック	17♨ でん伝体操 歯科相談	18♨午前 映画 上映会
19 休館日	20 休館日	21♨ でん伝体操 栄養講座 生活・健康 相談	22♨ でん伝体操	23♨ ポール ウォーキング	24 休館日	25♨
26♨午前 でん伝体操	27 休館日	28♨ でん伝体操	29♨ でん伝体操	30♨ ポール ウォーキング		

クラブ紹介

長尾川話楽会（英会話）

第２・４金曜日　１０時～１２時
土屋真理　先生
現在：男性３名　女性４名
★優しい先生と一緒にやさしい英会話を楽しく学び、年二回程、館外にて、クリスマス会なども開きます★

随時相談受付中！

生活面、健康面、精神面などにおいて、悩みや問題を抱えていたり、相談事がありましたら、遠慮なく職員にご相談ください。

令和５年度　１月～３月　教室生募集

※申込等詳細は、市広報誌「静岡気分」１１月号をご覧ください。

教室名	開催日時	定員	教室名	開催日時	定員
太極拳	10:00～11:00 第１・３火曜日	15	ストレッチ体操	10:00～11：00 第2・4木曜日	30
３B体操	13：30～14：30 第１・３火曜日	20	卓　球	10:00～11：00 第2・4木曜日	10
オカリナ	10:00～11：00 第2・4火曜日	15	フラダンス	13：30～14：30 第2・4木曜日	15

※申込み１２/２（土）まで①定員超過の場合は抽選（初めての受講者優先）
②応募者５名未満の場合は開講しない場合があります。
③開講日が休館日の場合は変更になります。
④教室・講座等は、締切日の翌日以降に、各自ご確認をお願いします。

11月

静岡大学キャンパスフェスタ　１１月４日（土）午前中
定員１５名　１０月２８日締切　※詳細は事務所まで

税金講座

１１月１０日（金）１０：００～１１：３０
定員１５名　１１月３日締切
協力：税理士　市川卓志さん
★来年の確定申告に向けて、
医療控除・還付金等の
必要な書類は？分からない事
教えてもらいましょう★

カラオケ体操

１１月１１日（土）１０：００～１１：００
定員３０名　１１月３日締切　大広間
持ち物：タオル・ハンカチ
・水分補給
★音楽に合わせて体操や
脳トレ・楽しい映像等
一緒にやりませんか★

ミエちゃん講座

１１月１６日（木）１０：００～１１：３０
定員２０名　１１月９日締切
協力：理学療法士　鈴木三恵さん
★今回のテーマは”認知症”
予防のための運動です。
自分に合った運動を教えてもらいましょう★

映画上映会　”ミックス”卓球の映画

１１月１８日（土）9:４０～
定員５０名　１１月１１日締切
出演：新垣結衣、瑛太、真木よう子
広末涼子、遠藤憲一…他
★卓球に再起を賭けた訳あり
男女のスポ根ラブコメディ。
元気が出て、とても励まされますよ★

シニアの栄養講座

１１月２１日（火）１０：００～１１：００
定員２０名　１１月１４日締切
協力：雪印ビーンスターク（株）
栄養士　松野公美子さん
★あなたの栄養状態は？
栄養不足からくる問題は？
食育応援団の松野さんに、
お話を聴いてみませんか★

音楽のひろば１１月３日（金）１０：００～１１：００
定員３０名　大広間　１０月２７日締切
持ち物：水分補給

★１２月予定★１日…音楽のひろば
★１日.８日.１５日.２２日…スマホ教室（４回）
★７日…とっておき講座
★１０日…カラオケ体操
★１４日…スマホ講座
★１４日…体組成チェック
★１５日…歯科相談
★１６日…映画上映会…他