

4月号

長尾川だより



令和4年4月1発行 No109
 発行・指定管理者：特定非営利活動法人ワークズコープ
 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
 F A X 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
ご自宅で検温していただき少しでも熱がある場合は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。館内の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。		随時相談受付中！ 生活面、健康面、精神面などにおいて、悩み、問題を抱えているとしたら？ 少しいことでも相談事がありましたら遠慮なく事務所にご相談ください。			1 <small>ツ</small>	2 <small>ツ</small>
					でん伝体操 +脳トレ	一閑張り
3 <small>ツ</small> 午前	4	5 <small>ツ</small>	6 <small>ツ</small>	7 <small>ツ</small>	8 <small>ツ</small>	9 <small>ツ</small>
でん伝体操 +音楽療法 +コグニサイズ	休館日		でん伝体操 +音楽療法 +コグニサイズ	ノルディック ウォーキング ストレッチ体操	でん伝体操 +脳トレ はじめての 切り絵	偉人 ヒストリア みんなの ヨガ
10 <small>ツ</small> 午前	11	12 <small>ツ</small>	13 <small>ツ</small>	14 <small>ツ</small>	15 <small>ツ</small>	16 <small>ツ</small> 午前
でん伝体操 +音楽療法 +コグニサイズ	休館日	音楽で ストレッチ	でん伝体操 +音楽療法 +コグニサイズ	ノルディック ウォーキング 布草履	でん伝体操 +脳トレ 歯科相談	一閑張り 映画 上映会
17	18	19 <small>ツ</small>	20 <small>ツ</small>	21 <small>ツ</small>	22 <small>ツ</small>	23 <small>ツ</small>
休館日	休館日	腸を活かす 講座 生活・健康相談	でん伝体操 +音楽療法 +コグニサイズ	ノルディック ウォーキング	でん伝体操 +脳トレ	みんなの ヨガ スマホ 講座
24 <small>ツ</small> 午前	25	26 <small>ツ</small>	27 <small>ツ</small>	28 <small>ツ</small>	29 <small>ツ</small>	30
でん伝体操 +音楽療法 +コグニサイズ	休館日	音楽で ストレッチ	でん伝体操 +音楽療法 +コグニサイズ 認知症講座 就労相談	ノルディック 布草履 体組成チェック 9:30~10:30 13:30~14:30	でん伝体操 +脳トレ	休館日

スマホを使いこなそう！



基礎編（メール、地図アプリなど）から応用編（写真編集など）まで。
 スマホ講座：令和4年度は年間7回以上開催（4月分申込受付中）



～元気ダンスクラブ～ 第1・第3 金曜日
 音楽に合わせてカラダもゲンキ！
 健康寿命を
 伸ばしましょう！

クラブ紹介
 会員募集中！



4月 ☆ 2階大広間・ロビー施設利用ご案内

日付	囲碁・将棋	カラオケ	卓球
16日（土）		午後×	午後×
23日（土）		午後×	午後×
水・金・日	午前×	午前×	16日午後は 出来ません



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。

「腸を活かす」講座

4月19日(火) 10:00~11:00

腸内フローラを整えて、今日も“快腸!”

定員10名 4月12日 締切

定員超過の場合抽選



協力：中央静岡ヤクルト販売(株)

「スマホ」講座

4月23日(土) 13:30~14:30

スマホを楽しんで、世代間交流も楽しんで!

定員15名 4月16日締切

定員超過の場合抽選



協力：清水国際高校
ウェルフェア部

認知症講座 3回シリーズ 10:00~11:00

第1回：4月27日(水) 認知症介護の基本的スタイル

第2回：6月22日(水) 家族介護のポイントと最新の福祉用具

第3回：8月24日(水) 認知症予防の効果的な運動・体操とは?

定員：15名 4月20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



ストレッチ体操

4月7日(木) 10:00~11:00

肩、腰、ヒザを上手にケアしてケガ防止!

定員20名 4月1日 締切

定員超過の場合抽選



協力：(公財) 静岡市体育協会

長尾シネマ館

~太陽がいっぱい~ルネ・クレマン監督

1960年フランス・イタリア、サスペンス映画。

4月16日(土) 13:30~

定員30名 4月10日 締切

定員超過の場合は抽選



しぞ~かでん伝体操教室：10:00~11:00

大広間にて

*毎週 日曜日・水曜日・金曜日

でん伝体操(スロートレーニング)音楽療法(デュアルタスクトレーニング)など、でん伝体操と合わせて楽しく行うことで認知症予防につながります。

フレイル予防のために身体を動かしましょう



ノルディックウォーキング(屋外)

*毎週 木曜日 10:30~

爽やかな風を浴びて

長尾川の川縁を歩きましょう。



(ウォーキングポール貸出中)

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

4月19日 13:00~14:00 (第3火曜日) 生活・健康、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

4月15日 10:00~11:00 (第3金曜日) 歯は長寿の秘訣!

【就労相談】行政と協力して相談

4月27日 10:00~11:00 (第4水曜日) 生涯現役!



- 館長 中村 敬昭
- ・市川 雅子
 - ・伊藤 かづ江
 - ・豊島 清
 - ・福井 均
 - ・榎原 弘樹

令和4年度職員紹介

何でも気軽に相談してください。

でん伝体操&生伴奏で音楽療法を楽しんでいます。

いつも笑顔で明るい雰囲気になっています。

ノルディックウォーキング担当しています。

館内をいつもきれいにしてくれています。



当センター職員の異動

3月8日付 転出 本間 静子 (→清水南部交流センター) ありがとうございます。

3月12日付 新職員 榎原 弘樹 よろしくお願いたします。

