

4月号 2024

長尾川だより



令和6年4月1発行 No 133

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

11館ホームページ共通

www.fukushi-center.org

日	月	火	水	木	金	土
4月 April	1	2	3	4	5	6
	休館日	でん伝体操 ミニトランポリン 	でん伝体操 	ポールウォーキング 	音楽のひろば 	でん伝体操
7	8	9	10	11	12	13
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 スマホ講座 	でん伝体操 	
14	15	16	17	18	19	20
大広間貸切 (若重会) でん伝体操	休館日	でん伝体操 ミニトランポリン 生活・健康相談	でん伝体操 	ポールウォーキング まごころ講座 体組成測定 	でん伝体操 歯科相談 	映画 上映会 "博士が 愛した数式"
21	22	23	24	25	26	27
休館日	休館日	でん伝体操 	でん伝体操 	ポールウォーキング カラオケ による体操 	でん伝体操 	
28	29	30	<p style="text-align: center;">随時相談受付中!</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>			
大広間貸切 でん伝体操	休館日	休館日				

クラブ紹介 パッチワーク



第2・4木曜日 13時~15時

★手芸の好きな人の集まりで、
宮塚先生の教えの元、楽しんで
作品を作っています★



4月

定期相談会 (事前申込不要)

★生活・健康相談 長尾川地域包括支援センター

第3火曜日 4月16日(火) 13時~14時

★歯科相談 竜爪園 歯科衛生士

第3金曜日 4月19日(金) 10時~11時





4月講座等のご案内

※講座等は、締切の翌日以降に、必ず各自確認をお願いいたします。

ミニトランポリン

4月2・16日(火) 13:30~15:00

定員30名 参加費200円(レンタル代)

講師: 瀧 康秀 先生

★短時間で効率よく運動、全身の血液とリンパ液の流れをスムーズにし、デトックス効果、体幹の強化による腰痛などの予防や改善、ストレス発散など...一度体験してみませんか★



音楽のひろば

4月5日(金) 10:00~11:00

定員30名 3月29日締切 大広間

持ち物: タオル、水分補給

講師: 岡部五月 先生

★色々な音楽に合わせて、全身を使って、楽しく踊りませんか★

※途中参加はご遠慮ください。



まごころ講座

4月18日(木) 10:00~11:30

定員20名 4月11日締切

協力: (株)まごころ・池ヶ谷 様

★"認知症"とは? この機会に専門家に改めて病気のこと、訊いてみませんか★



スマホ講座※各自スマホ持参

4月11日(木) 10:30~11:30

定員20名 4月4日締切

協力: ドコモショップ 様

★今回は"文字入力をマスターする"

★スマホの機能を上手に使えるよう教えてもらいましょう。

※偶数月の6/13、8/8、10/10、12/12、2/13開催予定です。



カラオケによる体操

4月25日(木) 13:30~

定員20名 4月18日締切 大広間

協力: 清水有線株式会社 様

★音楽健康指導者による、
筋トレ・脳トレ・代謝力アップ!!
歌って、踊って、免疫力を活性化
しましょう★



映画上映会 ★博士の愛した数式★

4月20日(土) 9:40~11:30分頃

定員50名 4月13日締切

出演者: 寺尾聰、深津絵里、吉岡秀隆、
浅丘ルリ子、齋藤隆成 他

あらすじ: 記憶が80分しか持たない天才数学者をできるだけ傷つけないように家政婦とその息子ルートの友情と家族愛の心温まる物語です。

※今後希望する映画のリクエストをお待ちしています。



カラオケ利用のご案内

・10:00~12:00

★先着順に利用できます。

・13:00~15:30

★12:55に抽選をし、一巡した後、抽選していない方が利用できます。

※大広間利用がない場合に限ります。

詳細は事務所まで。



館利用のご案内

静岡市民60歳以上の方

利用時間 9時~16時

※入館者カードの掲示をし、

各自受付をしてください。

※館内は靴下履きのため、

靴は靴袋に入れ、自己管理をお願いします。

