

12月号

長尾川だより



令和5年12月1発行 No 129

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 URL

www.fukushi-center.org

日	月	火	水	木	金	土
					1 ☺ 音楽のひろば スマホ教室 	2 ☺ でん伝体操
					3 ☺ 午前 でん伝体操 	4 休館日
10 ☺ 午前 大広間・貸切 でん伝体操 	11 休館日	12 西奈シニアクラブ連合会 でん伝体操	13 ☺ でん伝体操 	14 ☺ ポールウォーキング スマホ講座 体組成健康チェック 	15 ☺ でん伝体操 スマホ教室 歯科相談 	16 ☺ 午前 映画上映会 決算！忠臣蔵
17 休館日	18 休館日	19 ☺ でん伝体操 スキンケア講座 生活・相談	20 ☺ でん伝体操 	21 ☺ ポールウォーキング 	22 ☺ でん伝体操 スマホ教室 冬至 	23 ☺ 大広間・貸切
24 ☺ 午前 でん伝体操 	25 休館日	26 ☺ でん伝体操 	27 でん伝体操 大掃除 	28 休館日	29 休館日	30 休館日
31 休館日	年末年始のご案内 休館日 12/28～1/5 クラブ紹介					

※12日は大広間貸切のため、お風呂・ヘルストロン・カラオケマッサージ機はご利用できません。

11館合同チーム対抗輪投げ大会
令和6年2月18日(日)
会場：鯨ヶ池、各館1～3チーム

レイ イリマ (フラダンス)

第1・3木曜日 午前中

現在：女性18名

★ハワイの自然・文化・歴史を学びながら楽しく踊っています。

一緒に踊りませんか★★募集中★★





講座等のご案内

※申込み後には締切日の翌日以降に各自確認をお願いします

スマホ教室 デジタル活用支援推進事業

※スマホ・アンドロイド使用（貸出可・持参）
 12月1日（金）マイナンバーカードの申請方法
 12月8日（金）マイナポータルの活用方法
 12月15日（金）e-Taxの利用方法
 12月22日（金）健康保険証、公金受取口座の登録
 時間：10:00～11:00 定員各10名
 12/1は11/27締切
 12/8は12/1締切
 12/15は12/8締切
 12/22は12/15締切
 協力：NTTドコモ
 ★スマホの機能を上手に使える様に
 この機会に教えてもらいましょう★



音楽のひろば

12月1日（金）10:00～11:00
 定員30名 11月25日締切 大広間
 持ち物：タオル、水分補給
 講師：岡部五月先生
 ★音楽に合わせて、楽しく全身を使って、
 踊ってみませんか★

とっておき講座

12月7日（木）10:00～11:30
 定員20名 11月30日締切
 協力：介護福祉士 鍋田弥寿人さん
 ★認知症の予防
 認知症予防に役立つ、とっても
 楽しいレクリエーションを
 この機会に、一緒にやりませんか★



カラオケ体操

12月9日（土）10:00～11:00
 定員30名 12月2日締切 大広間
 持ち物：タオル・ハンカチ
 ・水分補給
 ★色々な音楽に合わせて、
 身体を動かし、脳トレや
 楽しい映像も見て元気になりましょう★



スマホ講座 ※各自スマホ持参

12月14日（木）10:30～11:30
 定員20名 12月7日締切
 協力：NTTドコモ
 ★マップ（地図）を便利に使いこなす★
 アプリを使ってみましょう。



スキンケア講座

12月19日（火）10:00～11:30
 定員10名 12月12日締切
 協力：アルソア
 ★スキンケアのポイントをプロに教えてもらい、
 この冬をしっとり肌で乗り切りましょう★

映画上映会 ★決算！忠臣蔵★

12月16日（土）9:40～
 定員50名 12月9日締切
 出演：堤真一、岡村隆史、妻夫木聡、
 石原さとみ、阿部サダヲ 他
 あらすじ：赤穂浪士がお家再興か討ち入りかの
 間で揺れながら、予算的に厳しい現実、
 大石内蔵助と勘定方が悪戦苦闘するお話です。



★1月予定★

- ★毎週木曜日ポールウォーキング
- ★1/13カラオケ体操
- ★1/19音楽のひろば
- ★1/20映画上映会...他

今年一年間、ご利用いただきありがとうございました。
 来年は富や財運、幸運に恵まれる辰年です。
 皆様のご来館をお待ちしています。



随時相談受付中！

生活面、健康面、精神面など、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。



館利用のご案内

静岡市民60歳以上の方
 9時～16時
 入館者カードの提示
 館内は靴下履きの為、靴は靴袋に入れ
 自己管理をお願いします。

