

4

April

# 浜路の郷だより 清水南部交流センター

年齢関係なくどなたでもご利用いただけます



## 世代間交流 教室 (年齢制限なし)



### 今月のキッズ工作は バラの花束

今月はペーパークラフトで『バラの花束』を予定しています。来月の母の日にプレゼントしてみたらいかがでしょうか♡

【日 時】4/20 (土) 13:30

【募 集】8組 (1人でもOK)

【持ち物】はさみ、のり



### 音楽のひろば

トーンチャイム・ベルなどの楽器を奏でます♪  
小さなお子さんも楽しめます。

13日  
(土)

13:30

### ローズウインドウ教室

紙で作るステンドグラスは日本発祥のアートです。  
光に透かすと、とても綺麗です。

27日  
(土)

13:30

### ストレッチヨガ教室

椅子を使ったヨガなので無理なく身体がほぐれます。  
心身ともにリフレッシュしましょう。

27日  
(土)女子 13:30  
男子 14:30

世代間交流事業は年齢関係なくどなたでもご参加いただけます。  
1人で参加・親子で参加・お孫さんと一緒に参加など、ご家族でのお申し込みも可能です。  
楽しい時間をお過ごしください♪

各お申込みお問い合わせは 事務所まで  
TEL 054-335-0609

## 大人向け 教室

でん伝体操	毎週火曜日	2・9・16・23・30日	A 9:15 B 10:30
	毎週土曜日	6・13・20・27日	
骨盤力アップ教室		12日 (金)	A 13:20 B 14:30
ボディパーカッション		20日 (土)	13:30
ニュースポーツの日		4・18日 (木)	13:30
ポールウォーキング教室 A=アクティブコース、M=ミディアムコース、S=ソフトコース		7・14・28日 (日)	A 9:00 M 10:00
		11・25日 (木)	S 13:00 M 14:00
やさしいコグニサイズ		3日 (水)	13:30
大人の塗り絵教室		11日 (木) …講師 12・19・26 (金)	11日 13:30 9:30
笑楽音 (えがお) 教室		4・18日 (木)	10:00
刺し子教室		3・17日 (水)	13:30
脳活回想法		16日 (火)	13:30
メロディオン教室		6日 (土)	13:30

### 今月の教室紹介

#### ★でん伝体操★

フレイル予防のための静岡市推奨の体操です。DVDを観ながらゆっくり身体を動かすことで筋力アップします。毎週火曜と土曜日の週2回、A・Bの時間に分かれて行っています。

#### ★骨盤力アップ教室★

尿失禁予防のための骨盤底筋体操を行い日頃から心掛ける習慣を伝えます。その後のストレッチ体操も心地よいです。

### きよみ講座のお知らせ

「人生会議」

～最期の希望を伝える方法～

【日 時】4/2 (火) : 13:30

【募 集】25人

【場 所】南部交流センター

2F多目的ホール

【講 師】きよみの里 池田 様

生活・健康相談・スマホ相談など随時受付けております。  
些細な事でも心配事がありましたらご相談ください。



令和6年4月

## 清水南部交流センター 利用計画表

日	曜日	和室	小会議室	多目的ホール	作業室	グラウンド 青空広場
1	月	休館日				
2	火	すみれ会		でん伝体操、きよみ講座		
3	水	デイサービス	刺し子教室	やさしいコグニサイズ	デイサービス	
4	木	中2うぐいす		笑楽音教室、ニューススポーツの日 ゆりの会		
5	金			スカットボールクラブ、吹き矢		
6	土		中1自治会	でん伝体操、メロディオン教室		
7	日		ポールM・A			ポールM・A
8	月	休館日				
9	火			でん伝体操、駒卓クラブ、スローリー		
10	水	北町親和会		みんなの広場、卓球A		ペタンク
11	木	手芸クラブ 大人の塗り絵教室	己書幸座 ポールS・M	ディスコン、スマイル		ポールS・M
12	金	迎山クラブ	大人の塗り絵教室	輪投げクラブ、骨盤カアアップ教室		
13	土		ティアレケア	でん伝体操、音楽のひろば		
14	日		ポールM・A			ポールM・A
15	月	休館日				
16	火	南町自治会	己書幸座	でん伝体操、脳活回想法、中1自治会		
17	水	すみれ会	刺し子教室	デイサービス、東町自治会	デイサービス	
18	木	中2うぐいす	ボーイスカウト	笑楽音教室、ニューススポーツの日 ゆりの会、北町自治会	生活・健康 相談	
19	金	港南つくし会	大人の塗り絵教室	スカットボールクラブ、吹き矢		
20	土	子ども工作		でん伝体操、ボディパーカッション		
21	日	休館日				
22	月					
23	火			でん伝体操、駒卓クラブ、スローリー		
24	水	南町和楽会		ママといっしょ、卓球A		ペタンク
25	木	手芸クラブ	己書、ポールS・M 買い物支援	ディスコン、スマイル		ポールS・M
26	金		大人の塗り絵教室	輪投げクラブ、社協総会		
27	土	女性部カラオケ	ローズウィンドウ 教室	でん伝体操、ストレッチヨガ		
28	日		ポールM・A			ポールM・A
29	月	休館日				
30	火	休館日				

予定が変更になる場合がございます。  
お問い合わせは事務所までご連絡お願い致します。



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  
静岡市清水南部交流センター  
〒424-0903 静岡市清水区駒越南町9-50  
tel 054-335-0609 fax 054-376-6718  
11館ホームページ共通 URL www.fukushi-center.org