

# 清水東部老人憩の家だより



【発行】令和6年3月1日 通巻124号  
 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  
**静岡市清水東部老人憩の家**  
 〒424-0204静岡市清水区興津中町1288  
 ☎ 054-369-5513 Fax 054-376-6438  
 11館ホームページ 共通URL  
 www.fukushi-center.org



## 「体験」でん伝体操開校！！ 3月は14日(木)・28日(木)10:00~11:00

はじめての方、でん伝体操に興味のある方を対象に「体験」でん伝体操を開校します。基本は第2・第4木曜日の月2回、10時~11時ですが、詳細は事務所までお尋ね下さい。申込書の記入をお願いします。

### 「JA出前講座(介護保険について)」開催!

身近な人に介護が必要になったときの為に！  
**申込書の記入をお願いします。**  
 日時 令和6年3月7日(木) 午前10時~午前11時  
 場所 憩の家 多目的ルーム

### 「ヤクルト出前講座(始めよう健康食習慣)」開催!

楽しく学んで健康に過ごしましょう！  
**申込書の記入をお願いします。**  
 日時 令和6年3月26日(火) 午前10時~午前11時  
 場所 憩の家 大広間

## 定期講座のご案内

### 「でん伝体操」開催中です

毎週水曜日・土曜日実施中！！

座位コース： 9時~10時

立位コース： 10時15分~11時15分

ご希望の時間にお越しください。

教室名	日 時	場所
ラジオ体操	毎週 火曜日、木曜日、金曜日 午前9時30分	駐車場
3B体操教室	3月5日(火). 19(火) 午前10時	大広間
ポールウォーキング教室	3月3日(日) 午前10時	興津川遊歩道
JA出前講座	3月7日(木) 午前10時	多目的ホール
歌声広場	3月8日(金) 午前10時	大広間
映画鑑賞会(観られなかった者たちへ)	3月8日(金) 午後1時	大広間
スカットボール教室	3月12日(火) 午後1時30分	多目的ホール
笑楽音教室	3月14日(木) 午前10時	大広間
フォークソングの集い	3月14日(木) 午後1時	大広間
映画鑑賞会(AI崩壊)	3月15日(金) 午前9時30分	大広間
スローエアロビ教室	3月16日(土). 23日(土) 午後1時30分	多目的ホール
切り絵教室	3月18日(月) 午後1時30分	多目的ホール
大人の塗り絵広場	3月22日(金) 午前10時	多目的ホール
写経広場	3月22日(金) 午後1時30分	多目的ホール
ヤクルト出前講座	3月26日(火) 午前10時	大広間
骨盤力アップ体操教室	3月26日(火) 午後1時30分	大広間
NEWスポーツ教室	3月31日(日) 午後1時30分	大広間

### 【映画鑑賞会】

#### 「観られなかった者たちへ」を上映します。

令和6年3月8日(金) 午後1時~午後3時

**見たらきっと魂が泣く！！**

生活保護という仕組みを大きなテーマにして社会の理不尽を描く。佐藤健と阿部寛が共演。  
 ぜひ、お越しください！！



※ 鑑賞希望される方は事前に申込書の記入をお願いします。

#### 「AI崩壊」を上映します。

令和6年3月15日(金) 午前9時30分~午前11時30分

2030年を舞台にAIを題材に描いた近未来サスペンス！  
 大沢たかお、賀来賢人、岩田剛典、広瀬アリス共演  
 ぜひ、お越しください！！



※ 鑑賞希望される方は事前に申込書の記入をお願いします。

# 令和 6年3月 利用計画表

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
					寿歌謡会	新興津歌謡クラブ	
					年金踊りの会	でん伝体操	
3	4	5	6	7	8	9	
SNOKクラブ ボールウォーキング教室	休館日	3B体操教室	あいあいくらぶ	JA出前講座	歌声広場/ 映画観賞会	寿歌謡会	
		ソーイングクラブ	でん伝体操/ カトレア	ふじの会	興津花の会	でん伝体操/ 折り紙クラブ	
		プルメリア	着物同好会/ 興津シニア三役会				
10	11	12	13	14	15	16	
18町内会 コスモス	休館日	東町・中町シニア	あいあいくらぶ	笑顔音教室/ フォークソングの集い	映画観賞会	昭友会	
		スカットボール教室	でん伝体操	体験でん伝体操	年金踊りの会	でん伝体操/ スローエアロビ教室	
17	18	19	20	21	22	23	
休館日	環境整備(中町・本町)	3B体操教室	休館日	両河内シニア	寿歌謡会	新興津歌謡クラブ	
	きよみカフェ/ 切り絵教室	ソーイングクラブ		ふじの会	大人の塗り絵広場/ 写経広場	でん伝体操/ スローエアロビ教室	
	生活・健康相談日			川柳の会			
24	25	26	27	28	29	30	
16町内会 コスモス	休館日	ヤクルト出前講座/ 骨盤力アップ体操教室	八木間・県団シニア	SNOKクラブ	年金興津GG	昭友会	
			でん伝体操	体験でん伝体操		でん伝体操	
			興津花の会		興津シニア	興津シニア	
31	【環境整備の日】					日付	
NEWスポーツ教室	3月の「環境整備の日」は「中町・本町」の皆様です。 よろしくお願ひいたします。					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     計画表 の見方                 </div>	大広間
							多目的ホール
							和室

## 【3B体操教室】募集中!

毎月第1・第3火曜日、午前10時から11時まで音楽に合わせて仲間と一緒に楽しく健康づくりができます。憩の家大広間で開催します。希望者は事務所まで申し込みお願いします。

## 「相談事随時受付中!」

日々の生活の中で不安を感じている皆様へ!  
生活相談・健康相談を随時受付けています。お気軽にお声掛けください!

## 「認知症カフェ(きよみカフェ) 開催しています!」

当館では、毎月第三月曜日 午前の「定期相談日」に別室にて「認知症カフェ」を開催しています。認知症が気になる方、心配な方、専門家(きよみの里 保健師)が相談にのってくださいます。是非、一度ご参加ください!