



# 駿海の郷だより 4月

## 由比交流センター

春風が気持ちよく、ちょっとおしゃれをして外に出かけたくなる季節になりましたね。花粉対策もお忘れなく！

【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  
 静岡駿河地域福祉事業所  
**静岡市由比交流センター**  
 〒421-3104静岡市清水区由比北田450  
 ☎ (054) 376-0435 FAX (054) 376-0528  
 11館 ホームページ共通URL  
[www.fukushi-center.org/](http://www.fukushi-center.org/)

日	月	火	水	木	金	土
	1 🔥 でん伝体操 (座位・立位) マジック 健康講座	2 🔥 でん伝体操 (入山 座位) リズム開校式 唄声喫茶 カラオケ体操	3 🔥 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操& ちゃきちゃき体操 ゆいまだむ〜す	4 でん伝体操 (座位 入山) 地区老役員会	5 🔥 でん伝体操 (立位) ボンボンガールズ エコクラフト カラオケ愛好会	6 🔥 ディスコン教室 午前 輪投げ 午後 でん伝体操 フリースペース
	7 🔥 ニレクボール教室 午前 輪投げ 午後 でん伝体操 フリースペース	8 🔥 でん伝体操 (座位・立位) 盆踊りの会	9 🔥 でん伝体操 (入山 座位) リズムストレッチ レクリエーション 脳トレ	10 🔥 でん伝体操 (立位) 入山集い	11 でん伝体操 (座位 入山) シニアヨガ ゆい輪投げクラブ	12 🔥 でん伝体操 (立位) 体幹トレーニング エコクラフト 北田総会
14 🔥 映画鑑賞会 でん伝体操 フリースペース	15 🔥 でん伝体操 (座位・立位) マジック 健康講座	16 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操	17 🔥 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操& ちゃきちゃき体操 ゆいまだむ〜す	18 でん伝体操 (座位 入山) 行政相談 カラオケ愛好会	19 🔥 でん伝体操 (立位) ボンボンガールズ エコクラフト 由比総会	20 🔥 春の 演芸会
21 休館日	22 🔥 でん伝体操 (座位 立位) シニアヨガ スマホ相談会	23 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 音楽の時間 コグニサイズ	24 🔥 でん伝体操 (立位) 入山総会	25 でん伝体操 (座位 入山) ゆい輪投げクラブ	26 🔥 でん伝体操 (立位) 体幹トレーニング エコクラフト	27 🔥 囲碁同好会 己書 でん伝体操 フリースペース
28 🔥 ポッチャ教室 午前 輪投げ 午後 でん伝体操 フリースペース	29 休館日	30 🔥 でん伝体操 (入山 座位) ボールでウォーク カラオケ脳トレ				

\*毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。

### 各種相談 随時受付ております！

生活の中で色々な悩みがあるかと思います。

困った事や悩み事等話してみたいことがあれば、職員と気軽にお話ししましょう！

話して 困りごと 悩み事等を手放しましょう！

気軽にお声掛けください。

健康講座

おなかの元気力

日時: 4月1日(月) 10:30

お腹のこと勉強しませんか?

協力: 中央静岡ヤクルト販売  
株式会社



NEW

レクリエーション

脳トレ

日時: 4月9日(火)

13:30

楽しく脳トレ

しましょう!

NEW

カラオケ脳トレ

日時: 4月30日(火)

13:30

楽しく脳トレ

しましょう!

NEW

ポッチャ・ティスコン

ニクレクボール教室

日時: ティスコン4月6日(土)

ニクレクボール4月7日(日)

ポッチャ4月28日(日)

健康講座

認知症予防講座

日時: 4月15日(月)

10:30

協力: 浜石の郷

NEW

骨盤底筋体操&

ちゃきちゃき体操

日時: 4月3日(水)(初回)

13:30~



教室・講座

イベント

映画鑑賞会

家族はつらいよ 妻よ薔薇のように

橋爪功・吉行和子らが演じる

平田家の人々の大騒動を

山田洋次監督が描いた喜劇映画の

第3弾 今回は主婦への賛歌!

日時: 4月14日(日) 10:00

春の演芸会

日時: 4月20日(土) 10:00

出演団体 船越さくら・フェリッツ

船越さくらさんによる演芸さて何が出るのかは、

お楽しみ・・・フェリッツによる、歌謡ショー!

何の歌かはお楽しみ

演芸会のお手伝いをしてくれる方を募集しています。

少しの時間でもかまいません。よろしくお願ひいたします。



編集後記

和菓子などで、おなじみの桜の香り、実は満開の桜の下では、香らないことをご存じですか? 香りの主な成分クマリンは、花や葉を塩漬けにしたり、干したいする工程で生まれます。クマリンには血液をさらさらにする働きがあり、血栓を予防する効果が期待できます。お花見もよいですが、今年は食べて、春を楽しんでみてはいかがでしょうか?

