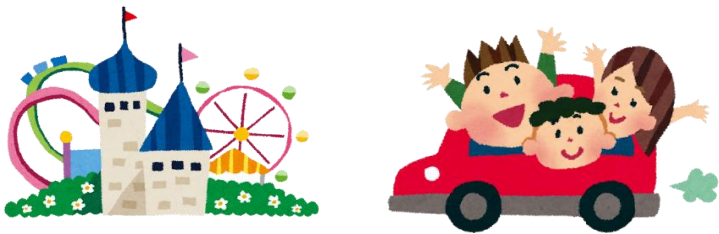


# 駿海の郷だより 5月

## 由比交流センター

気持ちの良い季節になりました。外に出かけてみませんか？  
新しい発見があるかも・・・？

【発行・指定管理者】  
特定非営利活動法人ワークスコープ  
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  
メールアドレスss-yuikouryuu@roukyou.gr.jp  
URL <http://www.roukyou.gr.jp/ss/yui/>

日	月	火	水	木	金	土
1 🔥 映画鑑賞会 ポッチャ 午後 脳トレ	2 🔥 でん伝体操 (座位 立位) 骨盤力アップ教室	3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 🔥 コグニサイズ 年金カラオケ 町屋原 ぬり絵 エコクラフト 椅子トレーニング	7 🔥 ダーツ 午前 輪投げ 午後
8 🔥 ポッチャ 午前 スカットボール 午後 脳トレ	9 🔥 でん伝体操 (座位 立位) ポールウォーク マジック 育児相談	10 🔥 でん伝体操 (入山 座位) カラオケ体操	11 🔥 でん伝体操 (立位) センスライフ アップ講座 入山	12 でん伝体操 (座位 入山) 地区老役員会 シニアヨガ	13 🔥 でん伝体操 (立位) 体幹トレーニング 由比 エコクラフト	14 🔥 囲碁同好会 輪投げ 午後
15 休館日	16 🔥 でん伝体操 (座位 立位) 骨盤力アップ教室 ポールウォーク	17 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 骨盤力アップ教室 リズムストレッチ	18 🔥 でん伝体操 (立位) 今宿 ゆいまだむ～ず 行政相談	19 でん伝体操 (座位 入山) 結いフレッシュ ゆい輪投げクラブ	20 🔥 でん伝体操 (立位) 椅子トレーニング 北田 エコクラフト	21 🔥 昭和歌謡で フィットネス 輪投げ 午後
22 🔥 スカットボール 午前 ポッチャ 午後 脳トレ	23 🔥 でん伝体操 (座位 立位) シニアヨガ	24 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 健康講座 カラオケ体操	25 🔥 でん伝体操 (立位) 気軽に エクササイズ 由比	26 でん伝体操 (座位 入山) 結いフレッシュ ゆい輪投げクラブ	27 🔥 地区老総会 でん伝体操 (立位) 体幹トレーニング エコクラフト	28 🔥 囲碁同好会 輪投げ 午後
29 🔥 ダーツ 午前 スカットボール 午後 脳トレ	30 🔥 でん伝体操 (座位 立位) ポールウォーク (予備日)	31 🔥 でん伝体操 (座位 入山) 入山 骨盤力アップ教室				

\*毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。

### 映画鑑賞会 涙そうそう



森山良子のヒット曲「涙そうそう」から  
発想を得て作られた映画。

日時：5月1日(日) 10:00～

場所：2F ふれあい会議室

### 各種相談

随時受付しております！

\*今もコロナ禍が続いております。制限を強いられた生活  
の中で色々な悩みがあるかと思ひます。悩み事 話したい  
ことがあれば気軽にお声掛けください。

お知らせとお願い

新型コロナの影響により、予定が変更になる場合があります。来館  
の際には、ご自宅で検温をしてからマスク着用のうえ来館  
してください。ご理解とご協力をお願いいたします。

今月の教室

教室	日程	時間	備考
カラオケ体操	第2.4火曜日	13:30	バス送迎あり
コグニサイズ	第1金曜日	9:30	
椅子トレーニング	第1.3金曜日	13:30	
スカットボール	8.29日13:30 22日10:00		
ダーツ	7.29日10:00		
ポッチャ	8日10:00 1.22日13:30		
輪投げ	7.14.21.28日13:30		
シニアヨガ	12日(木) 23日(月)	10:30	
マジック	9日(月)	13:30	
骨盤力アップ教室	2(月).16日(月) 10:30 17日(火).31日(火) 13:30		バス送迎あり
体幹トレーニング	第2.4金曜日	10:30	
エコクラフト	毎週金曜日	13:30	バス送迎あり
ぬり絵	6日(金)	10:30	バス送迎あり
脳トレ	毎週日曜日	10:30	
気軽にエクササイズ	25日(水)	10:00	

昭和歌謡でフィットネス 第2回目

昭和の歌謡曲に合わせて  
身体を動かします。気持ち良い汗を  
かきましょう!!  
日時:5月21日(土) 10:00~  
場所:2Fふれあい会議室



健康講座

認知症予防に向けた運動とレクリエーション  
日時:5月24日(火) 10:00~  
場所:3F 大広間  
定員:20名(先着順)



センスライフアップ  
講座



身体の悩みをストレッチで改善  
日時:5月11日(水) 10:00~  
場所:3F 大広間 定員:20名(先着順)



ポールウォーク(ハルディックウォーキング)

9日蒲原神沢西~由比高山大橋コース  
16日陣笠山と八千代葉桜めぐり



日時:5月9日.16日(月)  
9:30~11:30予備日5月30日(月)  
会場:由比生涯学習交流館及び屋外

⇒教室・講座のお申込み・お問い合わせは由比交流センター事務所まで (☎376-0435)

編集後記



「端午の節句」は、菖蒲を用いて邪気払いをするので、別名「菖蒲の節句」といいます。端午の節句が男の子の節句になったのも菖蒲が武道を尊ぶ「尚武(しょうぶ)」や、勝ち負けの「勝負」と音が同じであるからです。菖蒲の強い香りで邪気を払い、薬草効果で健康になるため、「菖蒲湯」に入ると無病息災で過ごせるといわれています。細長い勝負の葉を一本頭に巻く「菖蒲鉢巻」をすると、頭に邪気が入らず、元気で賢い子に育つといわれています。