



駿海の郷だより 3月

由比交流センター


春ですね。暖かくなってきたら、少しずつ身体を動かしていきましょう！
お花見にでかけたり、美味しいものを食べに行くのもいいですね♪

【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 🔥 でん伝体操 (立位) ゆいまだむ～す	2 でん伝体操 (座位 入山) 結いフレッシュ ゆい輪投げクラブ	3 🔥 町屋原 ダンス交流会 エコクラフト 年金カラオケ	4 🔥 輪投げ 午前
5 🔥 映画鑑賞会	6 🔥 でん伝体操 (座位 立位) 骨盤アップ教室 音楽の時間 カラオケ体操 マジック	7 🔥 でん伝体操 (入山座位)	8 🔥 ライフアップ 講座 でん伝体操 (立位)	9 でん伝体操 (座位 入山) シニアヨガ 地区老役員会	10 🔥 でん伝体操 (立位) 由比 エコクラフト 体幹トレーニング	11 🔥 囲碁同好会 輪投げ 午後
12 🔥 カラオケ体操 午前 輪投げ 午後	13 🔥 でん伝体操 (座位・立位) やさしい脳トレ 育児相談	14 🔥 でん伝体操 (入山 座位) リズム ストレッチ 骨盤アップ教室	15 🔥 でん伝体操 (立位) 入山 ゆいまだむ～す	16 でん伝体操 (座位 入山) 結いフレッシュ ゆい輪投げクラブ	17 🔥 でん伝体操 (立位) 北田 エコクラフト 椅子トレーニング	18 🔥 輪投げ 午前
19 休館日	20 🔥 でん伝体操 (座位 立位) 笑いヨガ 行政相談	21 休館日	22 🔥 でん伝体操 (立位) 今宿 椅子トレーニング	23 でん伝体操 (座位 入山) 結いフレッシュ	24 🔥 でん伝体操 (立位) 由比 エコクラフト 体幹トレーニング	25 🔥 囲碁同好会 己書
26 🔥 スカットボール 午後	27 🔥 でん伝体操 (座位 立位) スマホ相談会 シニアヨガ	28 🔥 でん伝体操 (入山 座位) コグニサイズ 体組成測定と 栄養相談	29 🔥 でん伝体操 (立位) 入山	30 でん伝体操 (座位 入山)	31 🔥 でん伝体操 (立位) 年金由比支部総会 体幹トレーニング	

*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
悩みがあるかと思えます。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
マスク着用のうえお越しください。
ご理解とご協力をお願いいたします。

今月の教室など

センスライフアップ講座
耳の聴こえを良くしたい!

日時: 3月8日(水)

10:00~

場所: 3F大広間

耳の聴こえが悪くなくても「年だから」とあきらめていませんか? 認知症予防のためにも改善方法をお伝えします。



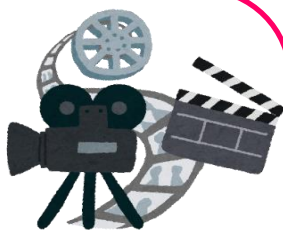
映画鑑賞会
南極料理人

日時: 3月5日(日)

10:00~

場所: 2Fふれあい会議室

南極観測隊員の西村淳のエッセイ(面白南極料理人)を堺雅人主演で映画化。西村の仕事は隊員の毎日の食事を作ること。共演に生瀬勝久 きたろう



カラオケ体操 6日(月)14:30

12日(日)10:00

コグニサイズ 28日(火)13:30

音楽の時間 6日(月)13:30

シニアヨガ

9日(木)27日(月)10:30

骨盤力アップ教室

6日(月)10:30

14日(火)13:30

笑いヨガ 20日(月) 10:30



⇒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)

ダンス交流会

日時: 3月3日(金)

10:00~

場所: 3F大広間

今回は6団体がダンスを披露します。



体組成計と栄養相談

日時: 3月28日(火)

10:00~11:30

場所: 2F相談室



3ヶ月に1度 筋肉量 脚点 基礎代謝量等を計測してみませんか? それを元に栄養相談を受けてみませんか



編集後記

草餅のお話し・・・草餅のルーツは、餅に春の草を練り込む食の習慣を日本に伝えた中国にあるようです。平安時代から宮中行事の際に、貴族が食べていたという記録が残っています。かつては、キク科の母子草(春の七草のゴギョウ)を使用し、「母子餅」と呼ばれていましたが、やがて繁殖力が強く、薬効も期待できるヨモギに代わっていきました。草餅は、江戸時代の頃から3月3日のひな祭りにお供物として食べられるようになりました。春の和菓子として桃の節句に草餅が選ばれているのは、春の新緑を連想させるその鮮やかな生地にあります。またヨモギはとても生命力の強い植物で、根っこを引き抜いたつもりでもまたすぐ生えてきます。そんなタフなヨモギにあやかりたいという願いを込めて、健康長寿を祈る人々が桃の節句のお祝いに草餅を供えていたと言い伝えられています。

