

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】
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/

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					 でん伝体操 (立位) ダンス交流会 エコクラフト カラオケ愛好会	 ディスコン 午前 輪投げ午後 でん伝体操 フリースペース
3	4	5	6	7	8	9
 ニチレクボール 午前 輪投げ午後 でん伝体操 フリースペース	 でん伝体操 (座位 立位) マジック 姿勢のお話と ゴムを使った体操	 でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操	 でん伝体操 (立位) カラオケ祭り ゆいまだむ〜ず		 でん伝体操 体幹トレーニング (立位) 味噌作り エコクラフト 入山集い	 囲碁同好会 でん伝体操 フリースペース
10	11	12	13	14	15	16
 映画鑑賞会 輪投げ 午後 でん伝体操 フリースペース	 でん伝体操 (座位 立位) お灸教室 育児相談	 でん伝体操 (入山 座位) リズムストレッチ	 でん伝体操 (立位) 由比		 でん伝体操 (座位 入山) シニアヨガ ゆい輪投げクラブ	 でん伝体操 (立位) ボンボンガールズ エコクラフト 北田
17	18	19	20	21	22	23
休館日	 でん伝体操 (座位 立位) 盆踊り 行政相談	 でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操	休館日	 でん伝体操 (座位 入山) 結いフレッシュ	 でん伝体操 (立位) 体幹トレーニング エコクラフト 今宿	 囲碁同好会 己書
24	25	26	27	28	29	30
 輪投げ 終日 でん伝体操 フリースペース	 でん伝体操 (座位 立位) シニアヨガ	 でん伝体操 (入山 座位) 音楽の時間 コグニサイズ 体組成測定と 栄養相談	 でん伝体操 (立位) 入山	 でん伝体操 (座位 入山) 結いフレッシュ ゆい輪投げクラブ	 でん伝体操 (立位) 由比	 ディスコン 午前 輪投げ午後 でん伝体操 フリースペース
31	<p>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ひます。 困った事や悩み事等話してみたいことがあれば、職員と気軽に話しましょう！ 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。</p>					
 でん伝体操 フリースペース						

*毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。

今月の催しもの

ダンス交流会

日時:3月1日(金) 10:00
館の垣根を越えて、ダンスの交流会を開催します。



味噌作り

日時:3月8日(金) 10:00
手作り味噌作ってみませんか?
4.5kg 2,300円 容器別途 300円
9kg 4,600円 容器別途 600円
協力:深澤商店



体組成測定と栄養相談

ご自分の身体の中を覗いてみませんか?
日時:3月26日(火)
9:30~
協力:雪印ビーンスターク(株)



コグニサイズ

日時:3月26日(火)13:30
認知症予防に2つのことを同時に行うコグニサイズやってみよう!!

姿勢のお話とゴムを使った体操

日時:3月4日(月)10:30
講師:小山輝先生
自分の姿勢見直してみませんか?
ゴムバンドを使って体操をします



映画鑑賞会

グッドモーニングショー

日時:3月10日(日) 10:00
中井貴一を主演に、ワイドショーで司会を務めるキャスターが陥る災難だらけの一日を描いた作品。

⇒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)

カラオケまつり

日時:3月6日(水)
10:00~

場所:3F大広間

参加申し込み:2月29日(木)まで

由比交流センター 事務所

申し込み用紙に必要事項を記入して提出してください。

日頃の練習の成果を
発揮しましょう!



編集後記

ひな祭りと蛤(はまぐり)…蛤(はまぐり)は同じ貝でないとピッタリ合いません。その特徴から、末永く幸せに過ごせますようにと願いを込めて、ひな祭りに食べられるようになりました。

蛤(はまぐり)は、貧血予防に役立つ成分がたくさん。鉄分はもちろん、鉄分を吸収するビタミンB12も豊富です。蛤(はまぐり)をたくさん食べて、健やかな成長をお祝いしましょう!!

