

駿海の郷だより 12月

由比交流センター

いよいよ12月。今年もいろいろお世話になりました。クリスマス、忘年会、大掃除、とあわただしい年末ですが、身体に気を付けて良いお年をお迎えください！



【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	2	3
				でん伝体操 (座位 入山) フォークダンス 結いフレッシュ	〇 でん伝体操 (立位) センスライフアップ講座 町屋原 エコクラフト 年金カラオケ 椅子トレーニング	〇 スカットボール 午前 輪投げ 午後
4	5	6	7	8	9	10
〇 映画鑑賞会 輪投げ 午後	〇 でん伝体操 (座位 立位) 骨盤力アップ 教室 マジック	〇 でん伝体操 (入山 座位)	〇 でん伝体操 (立位) 今宿 ゆいまだむ〜ず	〇 でん伝体操 (座位 入山) シニアヨガ 地区老役員会	〇 でん伝体操 (立位) 入山 エコクラフト 体幹トレーニング	〇 囲碁同好会 昭和歌謡で フィットネス
11	12	13	14	15	16	17
〇 カラオケ体操 午前 輪投げ 午後	〇 でん伝体操 (座位 立位) やさしい脳トレ 育児相談	〇 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	〇 でん伝体操 (立位) 由比 ミュージック ベル	〇 でん伝体操 (座位 入山) 結いフレッシュ ゆい輪投げ クラブ	〇 でん伝体操 (立位) 年忘年会 エコクラフト 椅子トレーニング	〇 クリスマス コンサート 午前 輪投げ午後
18	19	20	21	22	23	24
休館日	〇 でん伝体操 (座位 立位) 笑いヨガ 行政相談	〇 でん伝体操 (入山 座位)	〇 でん伝体操 (立位) 入山 ゆいまだむ〜ず	〇 でん伝体操 (座位 入山) 結いフレッシュ 輪投げ大会	〇 でん伝体操 (立位) 由比 体幹トレーニング エコクラフト	〇 囲碁同好会 高校生による スマホ講座
25	26	27	28	29	30	31
〇 輪投げの日	〇 でん伝体操 (座位 立位) シニアヨガ スマホ相談会	〇 でん伝体操 (入山 座位) コグニサイズ ミュージック ベル	大掃除	休館日 新年は1月4日(水)から開館します。		

各種相談

随時受付ております！

* 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声を掛けください。



* 毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。

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。



センスライフアップ講座
スワッグ作り

【日時】12月2日(金)
10:30
【場所】2F 相談室

スワッグ・・・ドイツ語で壁飾りを意味します。リースと同じように壁やドアに飾ります。リースとは違ってブーケや花束のような形をしています。今回はクリスマスの飾りを作ります。



クリスマス
コンサート

お待たせしました。
3年ぶりに
クリスマスコンサ
ートを開催します
12月17日(土)
10:00~



宮加三
サンパックに
よる演奏



映画鑑賞会
決算忠臣蔵

【日時】12月4日(日) 10:00
【場所】2Fふれあい会議室

「忠臣蔵」を題材に、限られた予算の中で仇討を果たそうとする赤穂浪士たちの苦労を描いた時代劇コメディ。堤真一



高校生による
スマホ講座

【日時】12月24日(土) 10:30
【場所】2Fふれあい会議室

清水国際高校の生徒さんによる、スマホ講座です。わかりやすく親切に教えてくれます。

スマホの操作に不安な方



音楽の時間



音楽の時間 第2段が始まります。
声を出して、素敵な歌を歌っていきましょう！！
バスの運行があります。
1月~3月まで月1回 (全3回)

【日時】1月16日(月) 2月6日(月) 3月6日(月) 13:30
【場所】3F大広間



⇒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)

大掃除 ボランティア募集

日時：12月28日(水) 10:00~
大掃除の時期になりました。
今年もボランティアを募集します。約1時間30分から2時間程度です。
参加して下さる方、事務所まで声をかけてください。



カラオケ体操 11日(日) 10:00
コグニサイズ 27日(火) 13:30
シニアヨガ
8日(木) 26日(月) 10:30
骨盤力アップ教室
5日(月) 10:30
13日(火) 13:30
笑いヨガ 19日(月) 10:30



編集後記

今年の冬至は、12月22日(木)です。冬至といえば、ゆず湯に入ることです。なんとなく冬至にゆずを湯船に浮かべて入浴していませんか？実は、この風習は江戸時代に広まったようです。それを示すのが、1838年(天保9年)に刊行された【東都歳時記】で「冬至 今日銭湯風呂にて柚子湯を焚く」との記述です。また、冬至の翌日から日が長くなるため、冬至は運気が上昇に転じる日「一陽来復」と考えられ、厄払いとしてゆずをお風呂に入れて入るようになったともいわれています。また、ゆず＝「融通が利く」冬至＝「湯治」といった語呂合わせが縁起がよいと、冬至にゆず湯に入る習慣が根付いたという説もあります。本年も色々ありがとうございました。来年もよろしく願いいたします。



良いお年を
お迎え下さい

