



静岡市清水船越老人福祉センター

令和7年3月1日発行

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

〒424-0866

静岡市清水区船越2丁目9-26

☎ 054-352-5505

fax 054-352-5507

11館共通ホームページURL www.fukushi-center.org

船越だより



4月からの教室生募集

教室名	開催日・時間	定員
ミニランポ	第1・第3金曜日 13:30~	20人
メンズヨガ	第2・4金曜日 14:45~16:00	30人
気功・太極拳A	第2木・第4水 10:00~	15人
気功・太極拳B	第2・4月曜日 13:30~	15人
リズムウォーク&ストレッチ	4/7(月)13:30~・5/8(木)10:00~・6/5(木)10:00~	20人
みんなで合唱	4/8(火)13:00~・5/19(月)10:00~・6/9(月)13:00~	40人
☆初心者ダンス教室	4/28・5/26・6/30・7/28・8/25・9/29(月)13:30~	20人
☆初心者卓球教室	第1・第3金曜日 10:00~	10人

☆マークは9月までの教室です ※ミニランポ使用料200円 初回の方が優先です ㄨ切3/1(土)

カラオケお楽しみ会

3月17日(月) 9:30~15:00ころ

日頃の練習の成果を大きな舞台上で披露します
皆さんの応援をよろしくお願いいたします

写経

講師 楞嚴院 住職有田様

3月10日(月) 10:00~

心を落ち着け写経をしましょう

用紙代
150円

AED講習会

3月18日(火) 13:30~16:30

いざという時に役に立つ心肺蘇生法・AEDの使い方などの講習会です

※講習を受けた方に終了証をお渡しします

協力：日本平消防署

館長と歩こう!!

※雨天中止

3月10日(月) 13:30~

持ち物 タオル・飲物など

館長と一緒に散策しましょう!!

※貸し出し用ポールあります

ポールの長さを調整しますので

借りの方は13時にお越しください

しぞ~かわくわく体操

3月6日(木) 10:30~

音楽のリズムにのって体を動かし

体も **ワクワク** 心も **ワクワク**

船越名画座

3月22日(土) 9:30~

2018年作品

上映時間123分

「検察側の罪人」

出演 木村拓哉・二宮和也・吉高由里子 他

木村拓哉と二宮和也の初共演、ある殺人事件を巡る二人の検事の対立を描いた作品

※防寒対策をしてお出かけください

骨盤底筋体操

3月4日(火)13:30~ 3月18日(火)10:30~

知っておこう!!

これからの排泄機能と骨盤力アップ

※気になる尿漏れ・頻尿など 正しく知ってしっかりケア

4月のお知らせ

※クラブ発表会

4月3日(木)さくら祭りを開催します

皆さんの応援をよろしくお願いいたします



※各教室・講座・イベント等に
参加ご希望の方は必ず事務所
までお申し込みください

☆主な行事と休館日

日	月	火	水	木	金	土
						1
	生活・健康相談日 11日(火)					午後 休館日
	体組成測定日 4日(火)					
日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
休館日	みんなで合唱		でん伝体操 	わくわく体操	でん伝体操 卓球教室	午後 休館日
	初心者ダンス 教室	骨盤底筋体操			ミニトランポ	
日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
休館日	写経	地区の集い 飯田	でん伝体操 	地区の集い 船越	でん伝体操	午後 休館日
	気功・太極拳 教室B				メンズヨガ	
日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
休館日	カラオケ お楽しみ会	骨盤底筋体操	でん伝体操 	休館日	でん伝体操 卓球教室	船越名画座
		AED講習会			ミニトランポ	午後 休館日
日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	29
休館日		地区の集い 入江	気功・太極拳A	気功・太極拳 教室A	でん伝体操	午後 休館日
	クリスマスオー ケ 気功・太極拳B		でん伝体操 		メンズヨガ	
日	月	火	水	木	金	土
30	31					
休館日						



どなたでもご参加いただけます!!

水曜日 10:00~11:00 14:00~15:00
金曜日 9:30~10:30 10:45~11:45

※よろず相談随時受付中

生活面・健康面など悩み・相談などがありましたら
お気軽にお声をかけてください

