

# 静岡市清水船越老人福祉センター

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

 $fa \times 054 - 352 - 5507$ 

11館共通ホームページURL www.fukushi-center.org



#### 七タコンサート

船越だより

7月1日(火) 大広間

10:30~ フォーク横町

70年代のフォークソングの演奏です

なつかしい歌を一緒に歌いましょう

13:00~ 防犯教室



特殊詐欺にあわないための役立つ講座

14:00~ 警察音楽隊による演奏

大人気、警察音楽隊の楽しい演奏です



# 大人のための、 やさしい栄養講座

7月22日(火) 10:00~

いつまでも元気に楽しい毎日を過ごすために

必要な栄養をわかりやすくお話します

協力:雪印ビーンスターク(株)



#### 聞こえの確認の会

7月29日(火)12:30~15:30の間

難聴について正しく知り自分の聞こえを確かめよう

※1人当たり20~30分程度かかります



### ダンスパーティー

7月8日(火)13:30~ 男性大歓迎!!

初心者の方もベテランの方もどなたでも参加できます

ラテン・ワルツなどダンスと音楽で楽しみましょう



#### しぞ~かわくわく体操

7月28日(月)10:30~



体もワクワク 心もワクワク



#### 骨盤底筋体操

7月3日(木)13:30~7月14日(月)10:30~ 気になる尿漏れ・頻尿など 正しく知ってしっかり

ケアしましょう!!



#### 健康寿命講座

7月3日(木) 10:00~

講師 理学療法十 加藤降三 先

「腰痛と肩こりを防ぐためのポイントと運動」

大人気!!加藤先生による講座です

生活習慣を見直し健康な毎日を送ろう!!

協力:アクタガワ ハートライフ押切



#### 船越名画座

2018年作品

上映時間116分

#### 「コーヒーが冷めないうちに」

7月12日(土)  $9:30\sim$ 

出演
有村架純・伊藤健太郎・波留
他

不思議な喫茶店「フニクリフニクラ」で過去に戻る ことができるという噂に迫られる主人公とその店で 出会った人々の物語

2007年作品

#### 「母べえ」

上映時間132分

7月24日(木) 9:30~



出演 吉永小百合・浅野忠信・檀れい 他

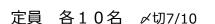
激動の昭和初期をたくましく生きぬこうとする

一人の母の姿を通して家族の素晴らしさを描き

出した作品

### <sub>レ学ぼう</sub>!!おいしい冷茶の淹れ方

7月31日(木)10:30~・13:30~



急須を使っておいしい冷茶を淹れます(担当 藤井)



## クーリングシェルター開設してます

期間 10/22(水)まで

9時~17時 土曜日9時~12時 日祝は休館

どなたでもお気軽に涼んでいってください!!





※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

$\Box$	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		七タコンサート	でん伝体操 - <b>CC</b>	健康寿命講座	でん伝体操 卓球教室	
				骨盤底筋体操	ミニトランポ	午後 休館日
$\Box$	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
休館日	地区の集い		でん伝体操	気功・太極拳A リズムウォーク	でん伝体操	船越名画座
	馬向走茲	ダンス パーティー			メンズヨガ	午後 休館日
$\Box$	月	火	水	木	金	土
13	14	15	16	17	18	19
休館日	骨盤底筋体操		でん伝体操	地区の集い	でん伝体操 卓球教室	
	みんなで合唱 気功・太極拳B			有度	ミニトランポ	午後 休館日
	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
休館日	休館日	やさしい 栄養講座	<mark>気功・太極拳A</mark> でん伝体操	船越名画座	でん伝体操	
					メンズヨガ	午後 休館日
$\Box$	月					
27	28	29	30	31		
休館日	しぞ〜か わくわく体操		でん伝体操	おいしい冷茶 の淹れ方	生活・健康相談日 8日(火) 体組成測定日3日(木)	
	気功・太極拳B 切心者ダンス教室	聞こえの確認 の会		おいしい冷茶 の淹れ方		





#### 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 内容によって専門の相談員につなぐ こともできます