

1月号ふれあいの郷

静岡市清水北部交流センター

平暗を向むきとなたじも
ご利用いただける施設で

令和8年1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

静岡市清水区八坂町2110-2

電話054-364-8902

FAX054-388-9721

11館共通URL www.fukushi-center.org

★

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
2026年（令和8年） 今年もよろしくお願いします。					休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
でん伝体操 自由参加版 おもしろ体操塾	休館日	でん伝体操 ①②③	でん伝体操 ①② ピラティス 卓球開放日	健康体操 ラムーヴ	きよみん講座 音楽のひろば	世代間交流の日 子ども食堂 チョコットサイエンス 親子卓球道場 でん伝体操自由参加版
11 午前	12	13	14	15	16	17 午前
でん伝体操 自由参加版 おもしろ体操塾	休館日	休館日	でん伝体操 ①② 背骨・骨盤 すっきり体操 卓球開放日	中級パソコン		世代間交流の日 ベンハムの 独楽作り 親子卓球道場
18	19	20	21	22	23	24
休館日	でん伝体操 自由参加版 おもしろ体操塾	でん伝体操 ①②③	でん伝体操 ①② 生活・健康相談日 体組成測定 卓球開放日		リズム体操	世代間交流の日 くすの木 チョコットサイエンス 親子卓球道場 でん伝体操自由参加版・おもしろ体操塾
25 午前	26	27	28	29	30	31
でん伝体操 自由参加版	休館日	でん伝体操 ①②③	でん伝体操 ①② 卓球開放日	元気で長生き 栄養講座		でん伝体操 自由参加版 おもしろ体操塾

上記カレンダーは教室・講座を掲載しています。お問合せは「ふれあいの郷」にご連絡ください。

電話での申し込み及びお問合せは9:30~15:30の間でお願いします。

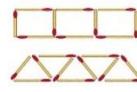
☆ 体組成測定は1月21日 水曜日です。ご自分の体調を確認してみませんか。

『世代間交流の日』

『チョコットサイエンス』

日時：1月10日・24日（土）10:40~11:40

内容：簡単工作・マッチ棒クイズ等 会場：多目的ホール



『ベンハムの独楽作り』

日時：1月17日（土）10:40~11:40

内容：コマを作つてまわしたときの模様を楽しもう

会場：多目的ホール 定員：20名に達するまで受け付けます



『親子卓球道場』 ※祖父母と孫 親子など どなたでも参加できます。

日時：1月10・17・24（土）18:30~20:30（この時間帯いつでも出入り可）

会場：1階 大会議室 受付：当日会場でお申込みください。

準備・片付け：参加者の皆さんでやつていただきます（不明な点は担当者がサポートします）。

持ち物：運動できる上靴・飲み物・タオル等（ラケット・ピンポン玉は貸し出し可ですが、数に限りがあります）

お願い：皆さんが楽しむ場です。お互い譲り合つて楽しんでください。





『きよみん講座』

日 時: 1月 9日(金)10:00~11:30

受 付: 12月10日(水)から定員20名に達するまで

講 師: きよみの里 職員

会 場: 大広間

今回のテーマは

「寒さに負けず

代謝アップ」です

★タオル持ってきてね



『音楽のひろば』

日 時: 1月 9日(金)13:30~15:00 講 師: 岡部五月 先生

受 付: 12月17日(水)~12月24日(水) 持ち物: 飲み物・タオル

定 員: 20名 多数抽選 会場: 大広間

確 定 日: 12月25日(木) ※12/25(木)~12/28(日)までに確認の電話をお願いします。



身体のゆがみが気になる方! 『背骨・骨盤 すっきり体操』

日 時: 1月 14日(水)13:30~14:30

受 付: 12月20日(土)から定員20名に達するまで

講 師: 永野千恵 先生

持 ち 物: 飲み物・タオル・ヨガマット

動きやすい服装で
参加しましょう



『元気で長生き 栄養講座』

① 低栄養予防の栄養講座

② 「サバ缶と人参の炊き込みごはん、厚あげと小松菜の煮浸し 柚子胡椒風味」
の調理実習と試食(昼食1食分)

日 時: 1月29日(木)10:00~12:00

受 付: 1月 6日(土)から1月20日(火)

定 員: 16名 多数抽選 講師: 清水区役所健康支援課 栄養士

確 定 日: 1月21日(水) ※1/21(水)~1/25(日)までに確認の電話をお願いします。

持 ち 物: 筆記用具・メガネ(必要な方)・エプロン
三角巾・マスク・ふきん(食器を拭く用)

※ 65歳以上の方で健康に過ごすための食生活に
興味のある方、最近食べる量が減ってきた、
など食生活に不安のある方。



『でん伝体操自由参加版』

日 時:
火・水曜日受講
の方もOKです

1月4・11・25日(日)
10・24・31日(土) 19日(月)
9:30~10:15

『おもしろ体操塾』

日 時: 1月4・11日(日)19日(月)
24・31日(土) 10:30~11:15



★会場は多目的ホールです。定員 先着30名 当日会場でお申込みください。



『卓球開放日』 ※どなたでも参加できます

日 時: 1月 7・14・21・28日(水) 13:30~15:30 (この時間帯いつでも出入り可)

会 場: 1階 大会議室 受付: 当日会場にて受け付けます。

準備・片付け: 参加者の皆さんでやっていただきます。

持ち物: 運動できる上靴・飲み物・タオル等

ラケット・ピンポン玉は貸し出し可ですが、数に限りがあります。

お願い: 皆さんのが楽しむ場です。
お互い譲り合って楽しんで
ください。

よろず相談 随時受け付けております。最近変わったことはありませんか?

生活面や健康面で不安があったり、どうすれば良いか悩んだ時は、遠慮なくお声掛けください。

