

1 月号ふれあいの郷

令和7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

静岡市清水北部交流センター

11 館誌「ふれあいの郷」共通URL www.fukushi-center.org

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日	休館日	休館日	でん伝体操 自由参加 おもしろ体操塾
☆今年もよろしくお願ひします☆						
5	6	7	8	9	10	11
5 午前 でん伝体操 自由参加 おもしろ体操塾	休館日	7 でん伝体操 ①②③	8 でん伝体操 ①② ピラティス	9 健康体操 ラムーヴ キラキラ講座	10 きよみん講座 音楽のひろば	11 子ども食堂
12	13	14	15	16	17	18
12 午前 ふれあいの郷 上映会	休館日	休館日	15 でん伝体操 ①② 生活・健康 相談日 体組成測定	16 中級パソコン	17 骨盤力アップ 教室	18 午前 手作りみそ でん伝体操 自由参加
19	20	21	22	23	24	25
休館日		21 でん伝体操 ①②③	22 でん伝体操 ①②		24 リズム体操	25 くすの木 でん伝体操 自由参加 おもしろ体操塾
26	27	28	29	30	31	
26 午前 ふれあいの郷 上映会	休館日	28 でん伝体操 ①②③ 初級パソコン	29 でん伝体操 ①②		31 	

上記カレンダーは教室・講座を掲載しています。お問い合わせ「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 1月 15 日 水曜日です。ご自分の体調を確認しましょう。

『キラキラ講座』

★介護保険あれこれ!! 「ポール体操&紙芝居」

日 時： 1月 9日 (木) 13:30～14:30
 受 付： 12月12日 (木) から
 定 員： 先着20名
 持ち物： 飲み物
 講 師： あすなろの家 職員



☆介護保険のスペシャリストがなんでもお答えします。
 「介護認定って?」「住宅改修って?」
 「ベッド借りたいけどどうしたらいいの?」

『きよみん講座』

★寒暖差に備える!!

日 時： 1月 10日 (金) 10:00～11:30
 受 付： 12月12日 (木) から
 定 員： 先着25名
 持ち物： タオル・飲み物

講師： きよみの里 職員

外から内に、ヒートショックは様々なところで待ち受けています。その対策は?





『手作りみそ』

約1キロを持ち帰りいただきます。



日時：1月18日(土) 10:00~12:00

講師：伏見厚子さん

募集：小学1年生以上とその保護者10組又は一般の方

受付：12月24日(火)~1月8日(水)

*材料費 1組 1000円



※ 先着順に受け付けます。

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・みそ用容器・小学生は上靴



『音楽のひろば』

歌に合わせて楽しく体を動かしたりしましょう!!



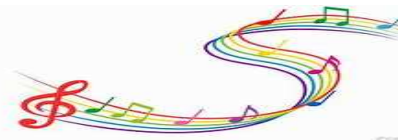
日時：1月10日(金) 13:30~15:00

受付：12月14日(土)~12月20日(金)

確定日：12月21日(土)

定員：20名 (多数抽選)

*12/21~12/26までに確認の電話をお願いします。



持ち物：タオル・飲み物

講師：岡部五月先生

☆「でん伝体操 自由参加版」☆

日時：1月4日・18日・25日(土) 10:00~10:45
1月5日(日) 10:00~10:45

現在受講されている方もOKですよ。

☆「おもしろ体操塾」☆

日時：1月4日・25日(土) 11:00~11:45
1月5日(日) 11:00~11:45

でん伝体操自由参加版・おもしろ体操塾
いずれも 定員 30名です。
当日会場でお申し込みください。



☆「健康体操 ラムーヴ」☆

日時：1月9日(木) 10:00~11:15

受付：12月13日(金)~12月20日(金)

確定日：12月21日(土)

定員：20名 (多数抽選)

12/21~12/28までに確認の電話をお願いします。

持ち物：ヨガマット・タオル
飲み物・上靴
手具は貸し出します。



『骨盤力アップ教室』

日時：1月17日(金) 13:30~15:00

講師：南部交流センター職員

受付：1月4日(土)から1月10日(金)

確定日：1月11日(土)

*1/11~1/15までに確認の電話をお願いします。

定員：25名 (多数抽選)

持ち物：上靴・飲み物・タオル



「ふれあいの郷上映会」

上映日：1月12日(日)

1月26日(日)

時間：10:00~11:54

10:00~11:29

作品：まどぎわのトットちゃん

男はつらいよ 第6作 マドンナ：若尾文子



※「まどぎわのトットちゃん」は、人気作品です。レンタルできない場合、他の作品に変更となることがあります。

☆ 両日とも 当日会場でお申し込みください。

【皆様からのリクエストをお待ちしております。】

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。

