

12月号ふれあいの郷

静岡市清水北部交流センター

年齢を問わずどなたでも
ご利用いただける施設です

令和 7年 12 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
FAX 054-388-9721
11館共通 URL www.fukushi-center.org

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	でん伝体操 ①②③	でん伝体操 ①② ピラティス	中級パソコン キラキラ講座	音楽のひろば	でん伝体操 自由参加版 おもしろ体操塾
7	8	9	10	11	12	13
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 パソコン 活用講座	でん伝体操 ①② 背骨・骨盤 すっきり体操	健康体操 ラムーヴ	リズム体操	世代間交流の日 クリスマス コンサート 
14	15	16	17	18	19	20
世代間交流の日 しめ縄作り	休館日	でん伝体操 ①②③ 生活・健康 相談日 体組成測定	でん伝体操 ①②	中級パソコン 健腸長寿の お話		くすの木 でん伝体操 自由参加版
21	22	23	24	25	26	27
休館日	大掃除	でん伝体操 ①②③	でん伝体操 ①②	とっておき 講座	リズム体操 でん伝体操 自由参加版 おもしろ体操塾	世代間交流の日 理科実験 工作
28	29	30	31			
	《休館日》 年始は1月4日（日）から開館します。 良いお年をお迎えください。			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。		

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12月16日 火曜日です。ご自分の体調を確認してみてください。



『でん伝体操自由参加版』		『おもしろ体操塾』	
日 時:	12月6・20(土) 26日(金) 7日(日) 9:30~10:15	日 時:	12月6(土) 26日(金) 7日(日) 10:30~11:15
会 場: 多目的ホール		★先着 30名 当日会場でお申込みください。	

募集中!! 大掃除 団体&どなたでも 12月22日(月)9:30~11:00

※ 北部交流センター内の風呂場等、館内の清掃を予定しています。
※ 事前参加受付 ※ 道具(ゴム手袋、雑巾等)は出来る限りご持参ください。



	✧「キラキラ講座」✧	✧「とっておき講座」✧
日時:	12月4日(木)10:00~11:00	12月25日(木)10:00~11:00
受付:	11月12日(水)~定員20名に達するまで	12月2日(火)~定員30名に達するまで
講師:	あすなろの家 職員	白扇閣介護長 介護福祉士 小泉 先生
会場:	大広間	大会議室
今回のテーマは:	「あすなろの家ヘルパーさんによる」 介護の知恵あれこれ紹介します!!	「季節にちなんだ工作・レクリエーション」

歌に合わせて楽しく！ 『音楽のひろば』

日時: 12月 5日(金)13:30~15:00 講師: 岡部五月 先生
 受付: 11月12日(水)~11月19日(水) 持ち物: 飲み物・タオル
 定員: 20名 多数抽選 ※会場は大広間です。
 確定日: 11月20日(木) ※11/20(木)~11/26(水)までに確認の電話をお願いします。



『背骨・骨盤すっきり体操』 動きやすい服装で参加しましょう!!

日時: 12月10日(水)13:30~14:30
 受付: 11月29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

会場: 多目的ホール



おなかの調子を整えて 『健腸長寿のお話』 毎日元気に過ごそう

日時: 12月18日(木)10:00~11:30
 受付: 11月27日(木)から定員20名に達するまで
 講師: 中央静岡ヤクルト販売(株)スタッフ

会場: 大会議室

★今回のテーマは
「冬に備える免疫アップ術」

『パソコン活用講座』 今回は「年賀状づくり」です ☺

日時: 12月9日(火)10:00~11:30
 受付: 11月5日(水)~11月28日(金) 多数抽選
 定員: 7名 会場: 小会議室
 講師: 岡部公平 先生

対象: パソコンの基本操作ができる方

確定日: 11月29日(土)
 11/29(土)~12/5(金)までに確認の電話
 をお願いします。



年賀状に使いたい写真がある場合は、写真をご自分のパソコンに保存してお持ちください。トリミングやレイアウトは講座の中で指導します。なお、印刷はご自宅でやって頂きます。

世代間交流の日

クリスマスコンサート

日時: 12月13日(土)10:00~11:30 会場: 多目的ホール
 受付: 11月30日(日)から先着60名。事務室にお申込みください。
 出演: アンサンブル・ティアラ



しめ縄作りに挑戦!!

日時: 12月14日(日)10:00~12:00
 会場: 大会議室
 受付: 11月1日(土)~11月17日(月) <先着>
 募集対象:
 小学3年生以上とその保護者10組又は一般の方
 材料費: 一家族又は一人 1000円 講師: 職員

<持ち物>
 持ち帰り用の大きめの袋、
 飲み物、木工用ボンド、小学生は上靴
 ※ワイヤーが切れる
 はさみ(枝切鋏)の
 ある方はお持ちください。



理科実験工作

日時: 12月27日(土)10:30~11:30
 受付: 12月2日(火)から定員20名に達するまで
 内容: メビウスの輪・ホバークラフト・ペンハムの独楽を
 ちょこっとサイエンスで作っちゃいましょう!

<持ち物>
 はさみ
 セロハンテープ
 色鉛筆かクーピー



★お風呂利用についてお知らせ

12月20日 土曜日の利用は15時までです。
 12月22日 月曜日は利用休止です。
 12月28日 日曜日の利用は12時までです。

