

# 12月号ふれあいの郷

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

## 静岡市清水北部交流センター

年齢を問わざどなたでも  
ご利用いただける施設です

静岡市清水区八坂町2110-2

電話054-364-8902

FAX054-388-9721

11館ホームページ 共通URL [www.fukushi-center.org](http://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 午前 でん伝体操 自由参加版 おもしろ体操塾	8 休館日	9 でん伝体操 ①②③	10 でん伝体操 ①② 背骨・骨盤 すっきり体操	11 健康体操 ラムーヴ	12 リズム体操	13 世代間交流の日 クリスマス コンサート 
14 午前 世代間交流の日 しめ縄作り	15 休館日	16 でん伝体操 ①②③ 生活・健康 相談日 体組成測定	17 でん伝体操 ①②	18 中級パソコン 健腸長寿の お話	19	20 くすの木 でん伝体操 自由参加版
21 休館日	22 大掃除	23 でん伝体操 ①②③	24 でん伝体操 ①②	25 とっておき 講座	26 リズム体操 でん伝体操 自由参加版 おもしろ体操塾	27 世代間交流の日 理科実験 工作
28 午前 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。	29 30 31 	《休館日》		よろず相談 隨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ませんか。



### 『でん伝体操自由参加版』

日 時:  
12月6・20(土) 26日(金)  
7日(日) 9:30~10:15

### 『おもしろ体操塾』

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」◆

日 時: 12月4日(木)10:00~11:00  
 受 付: 11月12日(水)~定員20名に達するまで  
 講 師: あすなろの家 職員  
 会 場: 大広間  
 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!!」

## ◆「とっておき講座」◆

12月25日(木)10:00~11:00  
 12月2日(火)~定員30名に達するまで  
 白扇閣介護長 介護福祉士 小泉 先生  
 大会議室  
 「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 会場:多目的ホール  
 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



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 会場:大会議室  
 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

★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 対 象:パソコンの基本操作ができる方  
 受 付 : 11月5日(水)~11月28日(金) 多数抽選 確定日:11月29日(土)  
 定 員 : 7名 会場:小会議室 11/29(土)~12/5(金)までに確認の電話  
 講 師 : 岡部公平先生 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(枝切鉄)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・ベンハムの独楽を  
 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。



お  
原  
直  
い  
し  
ま  
す