

9月号ふれあいの郷

令和6年9月1日発行
 発行・指定管理者：労働者協同組合ワークスコープ・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 館林-ム-ジ 共通URL www.fukushi-center.org

日	月	火	水	木	金	土
1🔥午前	2	3🔥	4🔥	5🔥	6🔥	7🔥
	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	きよみん講座 音楽のひろば	
8🔥午前	9	10🔥	11🔥	12🔥	13🔥	14🔥午前
アキさん講座	休館日	でん伝体操 ①②③ らくらく体操 初級パソコン	でん伝体操 ①② 体組成測定 生活・健康 相談日	キラキラ講座	リズム体操	子ども食堂
15	16	17🔥	18🔥	19🔥	20🔥	21🔥午前
休館日	休館日	でん伝体操 ①②③	でん伝体操 ①② 総合防災訓練	中級パソコン		でん伝体操 臨時版
22	23	24🔥	25🔥	26🔥	27🔥	28🔥
休館日	休館日	でん伝体操 ①②③ らくらく体操 初級パソコン	でん伝体操①② (リハパークの方 が体組成計測とで ん伝の説明をして ください)		リズム体操 リンパ教室	くすの木
29🔥午前	30	「クーリングシェルター」の指定施設です。 10/23(木)まで利用できます。 利用時間：9:00~16:00 暑い中、気軽に涼んでください。				
ふれあいの郷 上映会	休館日					



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い合わせは9:30~15:30の間でお願いします。

*体組成測定は 9月11日水曜日です。

『きよみん講座』 夏の疲れを解消しよう

日時：9月6日(金) 10:00~11:30

募集：8月15日(木)~8月29日(木)

確定日：8月30日(金)

定員：25名 (多数抽選)

指導：きよみの里 理学療法士

健康増進と介護予防のための体操

持ち物：タオル

『音楽のひろば』 歌に合わせて、楽しく身体を動かしたりちょっとした運動も!

日時：9月6日(金) 13:30~15:00

募集：8月15日(木)~8月29日(木)

確定日：8月30日(金)

定員：20名 (多数抽選)

持ち物：タオル・水分補給

講師：岡部 五月先生





『アキさん講座』 今回のテーマ：台風のお話



日時：9月 8日（日） 10:00～11:00

事務室にお申し出ください

講師：『ふれあいの郷』職員 9月は台風シーズン どうしてでしょう

持ち物：水分補給・必要な方はメモ用紙（会場は机を出しません）

☆ 台風の仕組みは？

親子で受講すれば夕食時に

☆ 台風でいいことってある？

話が盛り上がること間違いナシ!!

『リンパマッサージ』 今回のテーマ：足裏をほぐしてリフレッシュ

日時：9月27日（金） 13:30～14:30

暑い夏を過ごした身体に癒しを！

定員：25名

講師：南部交流センター職員

募集：9月5日（木）～9月19日（木）

確定日：9月20日（金） 多数抽選

持ち物：水分補給・ヨガマット（又はバスタオル）・運動ができる服装

『総合防災訓練』

日時：9月18日（水） 9:30～10:30

会場：清水北部交流センター

*9:30に交流センターにいらしている方は
参加をお願いします。

以下の訓練を予定しております

●通報訓練 ●避難訓練 ●消火訓練

*万一の時にご自分の命を救うことにつながります

ふれあいの郷上映会

『男はつらいよ 第4作』マドンナは栗原小巻

日時：9月29日（日） 10:00～11:32

競馬で大穴を当てた寅は、お大尽気取りで柴又に
帰ってきた。寅は100万円を見せびらかし大得意
日頃の恩返しにとおいちゃん夫婦を連れてハワイ旅
行に行くと大張り切りだった。旅行会社に勤める登
に万端整わせたはずだった・・・

キラキラ講座 今回のテーマは『運動の大切さ』についてとポール体操

日時：9/12（木） 10:00～11:00

～寝たきりにならないために～ 紙芝居もやりますよ

受付：8/16（金）～8/30（金）

講師：あすなろの家 ひかりサロン職員

確定日：9/1（日）

定員：20名（多数抽選）

でん伝体操9月臨時版

定員：先着30名

場所：多目的ホール

日時：9月21日（土） 10:00～10:45

※現在火・水に参加されている方も参加OKです。

クラブ紹介

クラブ名

秋篠会

活動日は第2・4の水曜日19:00～21:00

剣会は高部交流館、若菜会は長崎自治会館

両河内民謡クラブは両河内交流館で練習して
います。

毎年11月の発表会に向けて練習します。

クラブ名

3B体操

活動日は第1・3の金曜日18:30～20:30

ストレッチ体操と筋力強化運動・脳トレを中心に活動
しております。

年齢・性別に関係なく出来る体操です。

先ずは無料体験してください。



各種相談 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、遠慮なくお声かけください。