

8月号ふれあいの郷

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

令和7年8月1日発行

静岡市清水北部交流センター



静岡市清水区八坂町2110-2
電話054-364-8902
FAX054-388-9721
11館ホムダグ 共通URL www.fukushi-center.org

日	月	火	水	木	金	土
					1🔥	2🔥
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。 					音楽のひろば	竹ふでで書こう
3🔥午前	4	5🔥	6🔥	7🔥	8🔥	9🔥
ふれあいの郷 上映会	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	リズム体操	でん伝体操 自由参加版 おもしろ体操塾
10🔥午前	11	12	13🔥	14🔥	15🔥	16🔥午前
ふれあいの郷 上映会	休館日	休館日	でん伝体操 ①② 背骨・骨盤 すっきり体操	健康体操 ラムーヴ		
17	18🔥	19🔥	20🔥	21🔥	22🔥	23🔥
休館日		でん伝体操 ①②③	でん伝体操 ①② 生活・健康 相談日 体組成測定	中級パソコン トッチャン 講座	リズム体操	くすの木 第一回 スマホ教室
24🔥午前	25	26🔥	27🔥	28🔥	29🔥	30🔥
ふれあいの郷 上映会	休館日	でん伝体操 ①②③ 初級パソコン	でん伝体操 ①②	とっておき 講座	フレイル予防の ための健康 プロジェクト	日立清水 理科クラブ
31🔥午前	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 8/20（水）です。 ご自分の体調を確認してみませんか。					



『フレイル予防のための健康プロジェクト』 会場：1階大会議室

日時：8/29（金）10:00～11:00 ※ 7/24（木）～先着20名に達するまで募集します。

★現在のご自身の健康状態をチェックして管理栄養士から、フレイル予防のためのアドバイスをします。

【 ①フレイルチェック ②握力測定 ③フレイル予防のための健康のお話（栄養）】



『竹書の友 シニアといっしょに 竹ふでで書こう!』

日時：8/2日（土）10:00～12:15 多目的ホール

募集：20名（多数抽選）

対象：未就学児5歳以上小中学生（保護者も参加できます）

指導：書と生き物愛好会

※ 申し込みは「専用チラシの」
QRコードからお申し込みください。

※シニアの方もご参加いただけます。シニアの方は、北部に直接お申し込みください。



つくってみよう!
マイ竹筆



解けるかな?
クイズに挑

❀北部交流センター 令和7年度10月開催教室❀

開催月	曜日	教室名	時間(目安)	人数(名)	
10月 ～ 3月	第2・第4	火	初級パソコン	10:00～11:30	7
	第1	水	ピラティス	09:30～10:30	15
	第1・第3	木	中級パソコン	10:00～11:30	7
	第2	木	健康体操ラムーヴ	10:00～11:15	20
	第2・第4	金	リズム体操	10:00～11:30	20
10月～12月	第4	金	※4Kmポールウオーキング	10:00～11:30	7

※ポールウオーキングは10月～12月 全3回です。(雨天中止)

教室は事前申し込みです。 受付は8/15(金)～9/6(土) 確定日は9/10(水)
9/10(水)～9/20(土)までに必ず確認の電話をお願いします。(9:30～15:30)
詳細は北部交流センター 事務室にお問合せください。

<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 🎵 音楽のひろば 🎹 </div> <p>8/1(金)13:30～15:00 大会議室 定員20名(多数抽選) 講師:岡部五月 先生 受付:7/11(金)～7/18(金) 確定日:7/22(火) ※7/24(木)～7/27(日)までに確認をお願いします。</p>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 背骨・骨盤すっきり体操 </div> <p>8/13(水)13:30～14:30 受付:7/17(木)～先着20名 講師:永野千恵 先生 多目的ホール</p> <div style="text-align: right;"></div>								
<div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> ✦ キラキラ講座 ✦ </div> <p>8/7(木)10:00～11:00 大会議室 受付:7/17(木)～先着20名 ☆今回のテーマは 「買い物&リハビリ」って何だろう お買い物の効果とは?</p> <div style="text-align: center;"></div>	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> トツちゃん講座 </div> <p>8/21(木)10:00～12:00 受付:7/23(水)～先着25名 講師:株式会社アクタガワ 理学療法士 大会議室 戸塚克海 先生 ☆今回のテーマは「認知症とその予防について」</p> <div style="text-align: right;"></div>								
<div style="background-color: #e0b0ff; padding: 5px; text-align: center;"> 第一回 わかるスマホ教室 </div> <p>8/23(土)10:00～11:30 多目的ホール 受付:7/23(水)～先着30名 持ち物:携帯(スマホ) ※清水国際高校の生徒さんが 一対一で教えてくれますよ。</p> <div style="text-align: center;"></div>	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> とっておき講座 </div> <p>8/28(木)10:00～11:00 受付:8/2(土)～先着30名 講師:白扇閣介護長・介護福祉士 大会議室 小泉 先生 ☆今回のテーマは「最新福祉用具紹介と軽体操」</p> <div style="text-align: right;"></div>								
<div style="background-color: #e0b0ff; padding: 5px; text-align: center;"> 日立清水理科クラブ </div> <p>8/30(土)10:00～12:00(予定) 受付:7/19(土)～先着10名(または10組) 対象:小学3年～6年生の児童(又は親子) 持ち物:飲み物・メモ用紙・小学生は上靴 材料費:900円 多目的ホール テーマ「電磁石ベル」 ※理科の楽しさ、ものづくりの魅力を学ぼう!</p> <div style="text-align: center;"></div>	<div style="background-color: #ffa500; padding: 5px; text-align: center;"> 夏休みふれあいの郷上映会 </div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 15%;">8月3日</td><td>ひまわりと子犬の七日間</td></tr> <tr><td>8月10日</td><td>魔女の宅急便(実写版)</td></tr> <tr><td>8月24日</td><td>まどぎわのトツちゃん</td></tr> <tr><td>8月31日</td><td>鉄道員</td></tr> </table> <p style="color: red;">いずれも日曜日です。 当日会場でお申し込みください。 会場は多目的ホールです。</p>	8月3日	ひまわりと子犬の七日間	8月10日	魔女の宅急便(実写版)	8月24日	まどぎわのトツちゃん	8月31日	鉄道員
8月3日	ひまわりと子犬の七日間								
8月10日	魔女の宅急便(実写版)								
8月24日	まどぎわのトツちゃん								
8月31日	鉄道員								
<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> でん伝体操自由参加版 </div> <p>8/9(土)9:30～10:15 火・水曜日受講されている方もOKですよ。</p>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> おもしろ体操塾 </div> <p>8/9(土)10:30～11:15</p> <div style="text-align: right;"></div>								
<p style="color: red;">※両方とも 会場は多目的ホールです。 先着30名 当日会場でお申し込みください。</p>									