

5月号ふれあいの郷

令和7年5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

11館共通URL www.fukushi-center.org

静岡市清水北部交流センター

日	月	火	水	木	金	土
				1🔥	2🔥午前	3
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。				中級パソコン	きよみん講座 音楽のひろば	休館日
4	5	6	7🔥	8🔥	9🔥	10🔥
休館日	休館日	休館日	でん伝体操 ①② ピラティス	健康体操 ラムーヴ	リズム体操	子ども食堂 でん伝体操 自由参加
11🔥午前	12	13🔥	14🔥	15🔥	16🔥	17🔥午前
防犯講座& スプリング コンサート	休館日	でん伝体操 ①②③ 初級パソコン	でん伝体操 ①② 背骨・骨盤 すっきり体操	中級パソコン トッチャン講座	自治会利用 委員会	でん伝体操 自由参加 おもしろ体操塾
18	19🔥	20🔥	21🔥	22🔥	23🔥	24🔥
休館日	草取りシニア	でん伝体操 ①②③	でん伝体操 ①② 生活・健康 相談日 体組成測定	クラブ利用 委員会	リズム体操 4Kmポール ウォーキング	くすの木 でん伝体操 自由参加
25🔥午前	26	27🔥	28🔥	29🔥	30🔥	31🔥
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	でん伝体操 自由参加 おもしろ体操塾		でん伝体操 自由参加 おもしろ体操塾

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 5月21日水曜日です。ご自分の体調を確認してみませんか。

『防犯講座&スプリングコンサート』

日時：5月11日(日)10:00～11:30

会場：1F 多目的ホール

受付：4月9日(水)から先着50名 事務室にお申し込みください。

【当日のプログラム】

防犯講座は、清水警察署生活安全課の皆さんに、
詐欺被害に遭わないためのお話をさせていただきます。

コンサートは県警音楽隊の皆さんによる演奏です。※お楽しみください。



草取りシニア <<募集中>>

日時：5月19日(月)9:30～11:00(予定)

場所は北部交流センター周辺です。

- ・事前に参加受付をします。お申し出ください。
- ・当日は2階玄関前に集合(9:30)してください。
- ・道具は(出来る限り)ご持参ください



※ご協力をお願いします。

『きよみん講座』

※身体と頭を楽しく使ってイキイキ過ごそう

日時:5月2日(金)10:00~11:30

受付:4月11日(金)から定員25名に達するまで。

持ち物:タオル・飲み物

講師:きよみの里 管理栄養士さん



今回のテーマは

「夏にむけての
食事と栄養の話」です。

★ 専門家と一緒に楽しく動いて勉強

『トッチャン講座』

※聴いて、試して、ためになる時間

日時:5月15日(木)10:00~12:00

受付:4月23日(水)から定員25名に達するまで。

講師:戸塚 克海先生

★自分に合った運動が
できていますか



今回のテーマは

「骨粗鬆症の危険性と
予防方法について」

『背骨・骨盤 すっきり体操』

★身体のゆがみが気になる方、是非どうぞ!

日時:5月14日(水)13:30~14:30

受付:4月23日(水)から定員20名に達するまで。

持ち物:タオル・飲み物・ヨガマット

講師:永野 千恵先生

★動きやすい服装で参加ください。



『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:5月2日(金)13:30~15:00

受付:4月11日(金)から4月18日(金)

確定日:4月19日(土) ※4/21(月)~4/26(土)に必ず

持ち物:タオル・飲み物 確認の電話をお願いします。

講師:岡部 五月先生



「でん伝体操・自由参加」

日時:5月10・17・24・31日(土)
29日(木)
10:00~10:45

※火・水曜日に受講されている方も
OKですよ。

定員:先着30名 当日会場でお申込みください。



「おもしろ体操塾」

日時:5月17・31日(土)
29日(木)
11:00~11:45



筋力アップ?歌と踊り?脳トレ?
何がでてくるか!お楽しみに

定員:先着30名 当日会場でお申込みください。

「ふれあいの郷上映会」

上映日: 5月25日(日)10:00~11:53

作品: 「家族はつらいよ2」

主演: 橋爪功・吉行和子



★当日 会場
でお申込みください。

※喜劇映画「家族はつらいよ」の続編。高齢者の危険運転を心配した家族の葛藤。
※皆さんからのリクエストをお待ちしております。