

# 3月号ふれあいの郷

## 静岡市清水北部交流センター

令和7年3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  
 11 館林-ム-ジ 共通URL www.fukushi-center.org

日	月	火	水	木	金	土
 <p>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。</p>						1 どん伝体操 自由参加
2 どん伝体操 自由参加  おもしろ 体操塾	3 休館日	4 どん伝体操 ①②③	5 どん伝体操 ①②  ピラティス	6 中級パソコン	7 きよみん講座  音楽のひろば	8 子ども食堂
9 どん伝体操 自由参加  おもしろ 体操塾 アキさん講座	10 休館日	11 どん伝体操 ①②③  初級パソコン	12 どん伝体操 ①②	13 健康体操 ラムーヴ  きらきら講座	14 リズム体操	15 どん伝体操 自由参加
16 休館日	17 ふれあいの郷 上映会	18 どん伝体操 ①②③	19 どん伝体操 ①②  生活・健康 相談日 体組成測定	20 休館日	21	22 くすの木 どん伝体操 自由参加  おもしろ 体操塾
23 ふれあいの郷 上映会	24 休館日	25 どん伝体操 ①②③  初級パソコン	26 どん伝体操 ①②	27	28 リズム体操  リンパ マッサージ	29 どん伝体操 自由参加  おもしろ 体操塾
30 どん伝体操 自由参加  おもしろ 体操塾	31 休館日					

※ 体組成測定は 3月19日 水曜日です。

※ 事務室への電話は9:30~15:30でお願いします。

### 『きよみん講座』 ◆骨のお話 二 肩こり・腰痛 二

日 時：3月7日（金）10:00~11:30 講師：きよみの里 理学療法士

定 員：先着25名 2月12日（水）から事務室に申込みください。

持ち物：タオル・飲み物

※ 身体と頭を楽しく使ってイキイキ過ごそう!!

### 『きらきら講座』 ◆明るい終活!!

日 時：3月13日（木）13:30~14:30

定 員：先着20名 2月20日（木）から事務室に申込みください。

講師：あすなろの家職員

※終活の未来につながる話題を提供します。



❀ 北部交流センター 令和7年度 開催教室 ❀

開催月	曜日		教室名	時間(目安)	人数(名)
4月 ～ 9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
	第2	金	※2Kmポールウォーキング	10:00 ~ 10:45	7
	第4	金	※4Kmポールウォーキング	10:00 ~ 11:30	7
4月 ～ 3月	毎週	火・水	でん伝体操	09:30 ~ 10:15	各35
	毎週	火・水	でん伝体操	10:30 ~ 11:15	各35
	毎週	火	でん伝体操	13:30 ~ 14:15	30

※ ポールウォーキングは4月～6月 各々全6回です。(雨天中止)  
**教室は事前申し込みです。 受付:2/18(火)～3/4(火) 確定日:3/7(金)**  
 3/7(金)～3/13(木)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。

😊 健康体操ラムーヴ	😄 でん伝体操自由参加	😄 おもしろ体操塾
日時:3月13日(木)10:00～11:15 受付:2月25日(火)～3月4日(火) 定員:20名(多数抽選) 確定日:3月5日(水) <b>*3/5(水)～3/9(日)までに 確認の電話をお願いします。</b> 持ち物:ヨガマット・タオル 飲み物・上靴 講師:長岡ひさ子先生	日時:3月 1・15・22・29(土) 2・9・30(日) 10:00～10:45 講師:北部交流センター職員 両方とも 先着30名 当日会場でお申込みください。	日時:3月 22・29(土) 2・9・30(日) 11:00～11:45 講師:岡部五月先生 <b>※2/28～3/4までに確認の電話をお願いします</b>
アキさん講座 	ふれあいの郷上映会 	
日時:3月9日(日)13:30～14:30 講師:北部交流センター職員 <b>先着50名・当日会場でお申込みください。</b> お一人での受講は小学4年生以上推奨 ☆植物の語源は? 「四季の花のお話」 ☆在来種、帰化植物ってなあに? ☆花見の本当の狙いってなあに?	上映日:3月17日(月) 10:00～12:01 作品:総理の夫(予定) 主演:田中圭・中谷美紀 ※妻の凜子が史上初の女性内閣 総理大臣に選出されていた..	上映日:3月23日(日) 10:00～11:48 作品:家族はつらいよ(予定) 主演:橋爪功・吉行和子 ※夫が妻に誕生日のプレゼントに 欲しいものを尋ねたら 妻の答えは「離婚届」だった。

※両日とも当日会場でお申込みください。

『リンパマッサージ』

日時:3月28日(金)13:30～14:30 講師:南部交流センター職員 受付:3月7日(金)～3月14日(金) 定員:25名(多数抽選) 確定日:3月15日(土)	★持ち物: ヨガマット・飲み物 五本指ソックス・運動ができる服装
--	-------------------------------------

※3/15(土)～3/21(金)までに  
確認の電話をお願いします。

