



清開 きらく荘 だより

おおむね60歳以上の方ならどなたでも
無料でご利用いただける施設です
【開館/午前9:00 閉館/午後4:00】

2024
12

体験！ぐるぐる体操

12/16月曜 10:30

太極拳講師が教える
ぐるぐる回す簡単な体操



可動域が変わった？
きっと身体の変化を
実感できます

はっぴいS・C

12/17火曜 13:30

地球のなぞなぞ
第3弾！
「星空へのご招待」



宇宙にまつわる昔話は？
星座にはどんな意味があるの？
協力：北部交流センター職員



12/7土曜 13:30
12/10火曜 13:30

きらくシアター

「素晴らしき哉、人生！」

130分

【あらすじ】

子どもの頃からずっとツキに見放されてきた主人公ジョージは、それでも希望を捨てず、家族や町の人々に囲まれながら幸せな日々を送っていた。

ところがクリスマスの日、彼は人生最大のピンチに追い込まれる。絶望した彼はついに自殺を図ろうとするが、そこに見習い天使と名乗る男が現れ…

音楽を聴きませんか？

ママミュージックアラカルト
コンサート

12/5木曜 10:30



楽しい演奏が
盛りだくさん！
クリスマスソングも
お届けします♪

しめ縄フラワーリース作り

12/24火曜 13:00

【定員10名 要予約】
材料費1000円



自作のリースを
飾りましょう！

協力：事業所本部職員

スマホの使い方



12/22日曜

ご自分のスマホを
お持ちください

- 10:00 初心者基礎編
用語の説明・基本操作など
- 11:00 アプリの使い方
便利なアプリを紹介
実際使ってみましょう♪

お茶とおしゃべり
てくてく茶話会
12/1日曜 オープン
10:00~15:00

好きな時間に来て
好きな時間に帰ってOK

クリスマスツリーも
作ります

スカットボール大会

12/6金曜 10:30

3月予定
「きらくトライアスロン」
での種目の一つです

まずは腕試し！
初めてでもできるスポーツです

大掃除&おまけシアター



12/4水曜

- 9:00~9:45 大掃除
館内外、一斉大掃除です
ご協力お願いいたします
- 10:00 おまけシアター
「龍三と七人の子分たち」

【あらすじ】 111分
ある日オレオレ詐欺にひっかかってしまった70歳 龍三は、詐欺で人々を騙す若者たちを成敗しようと、昔の仲間を呼び寄せ世直しに立ち上がる

遠慮なくお声かけください



- ・生活面や健康面で不安がある
- ・こんなこと相談していいのかな？
- ・どこに相談すれば良いかわからない

———よろず相談 随時受け付けております———

静岡市清水老人憩の家 清開きらく荘
〒424-0924 静岡市清水区清開2丁目1-1
TEL:054-334-1241 FAX:054-376-5869
11館ホムア[®]-ジ 共通URL:www.fukushi-center.org



労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

令和 6年 12月 清開さらく荘利用計画予定

*詳細は事務所までお問い合わせください

(利用計画予定のため、変更になる場合があります)

火曜日		水曜日	
きらくシアター 第2 (10日) 13:30	はっぴいS・C 第3 (17日) 13:30~14:30 地球のなぞなぞ? 	みんなで大掃除 第1 (4日) 9:00	のびのび体操 第1 (4日) 13:30
 しめ縄リース 第4 (24日) 13:00 		オカリナ教室 第2 (11日) 10:00 初めての人 11:00 曲に挑戦	シニアヨガ 第2 (11日) 10:30 11:15
木曜日		土曜日	
 ママミュージック・アラカルト 第1 (5日) 10:30 ママさんたちの楽しいコンサート 大道芸?もあるかな		さわやか体操 第2 (11日) 13:30 14:15	ポールウォーキングハード 第3 (18日) 9:15
体幹塾 第1 (5日) 13:30	オカリナアンサンブル 第2 (12日) 13:30 7日・20日臨時練習	色いろ倶楽部 第3 (18日) 10:00	呼吸とやさしいヨガ 第3 (18日) 13:30
色いろ倶楽部 第4 (26日) 13:00	 過去の作品 水・木曜日どちらかの参加です	若葉体操 第4 (25日) 10:30	フオーキングの会 第4 (25日) 13:30
日曜日			
てくてく茶話会 第1 (1日) 10:00 クリスマスツリーを 作ろう!		スマホの使い方 第4 (22日) 10:00 スマホの基礎 11:00 アプリの使い方 世界を広げよう!	
* * *			
金曜日		日曜日	
スカットボール大会 第1 (6日) 10:30	ポールウォーキング若葉 第2 (13日) 10:00	しぞ~かでん伝体操 毎週火曜日 10:00 毎週木曜日 10:15 毎週金曜日 13:30 *5日・31日休み	セルフマッサージ 毎週火曜日 11:10 毎週金曜日 14:40
土曜日		ラジオ体操と脳トレ 毎週木~土曜日 9:15 館 近くをポールで散歩します *5日休み	
きらくシアター 第1 (7日) 13:30	のほ本・堂 第3 (21日) 10:15 	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 生活・健康相談日 28日(土) 事前に相談内容が分かれば、専門の相談員に 繋げることができます 随時気軽に声をかけてください </div>	
体幹塾 第3 (21日) 13:30	月曜開館日 (16日) ぐるぐる体操 10:30		
【出張地域活動】		【きらく荘をさがそう!】	
宮加三地区 月曜開館日 16日 9:00 宮加三自治会館	オカリナボランティア演奏 18日(水) 14:00 老健ひまわり	 清水総合運動場 多目的広場 清水銀行 運動場入口を<<寄りすく左方向へ 清水駅 弓道場入口 ウェルシア セブンイレブン 清開 さらく荘	
【シニアクラブの利用】		今月の休館日：2・9・15・23・29・30・31日 令和7年1月4日より開館します	
清水地区 地区のつどい 16日(月) 10:00 清水会長会 11日(水) 13:00	不二見SCカラオケ 14日、28日(土) 9:30 不二見会長会 10日(火) 9:30	どこかな? ここです → 来てね!	