

2025

7

開館/午前9:00 閉館/午後4:00

清開 きらく荘 だより

静岡市在住・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

令和7年7月1日発行

清開きらく荘は静岡市指定
「クーリングシェルター」です

(開館日 時間内 / 10月22日まで利用可能)

年齢問わず、どなたでもご利用いただけます

- 本でも読みながら熱中症対策
- お孫さんとゲームもOK
- きらく荘で涼みましょう♪

イベント・講座

- 地球のなぞ「地球温暖化の話」
7/18金曜 10:30

へえ～そうなんだあ～と
毎回、驚きがいっぱいの講座です

協力：北部交流センター職員

- 明るい終活講座 7/25金曜 10:00
「必要な手続きについて」
悲しみの中でも、進めなければ
ならない手続きがあります
事前に知っておきましょう

協力：終活上級カウンセラー 宇佐美先生

スポーツ・体操

- モルック大会
7/4金曜 10:30
運が大事？
参加者募集します♪

【ルール】は簡単！
20cm程の木製の棒“モルック”
を交互に投げてスキットル“ピン”
を倒し点数を競います

- ピンポン（初心者卓球）
・ 7/2水曜
・ 7/16水曜
両日11:05～12:05

卓球を始めたばかりの人
なら、どなたでも参加OK
まずは、楽しみながら♪
※ラケットお貸しします

- でん伝体操＋笑いヨガ
7/29火曜 13:30
どなたでも参加OKです

体と心に栄養を！

- ・ 13:30 ～ でん伝体操
- ・ 14:00 ～ 笑いヨガ
ヨガの呼吸法を組み
合わせた「運動の笑い」

協力：笑いヨガティーチャー
木下先生

きらくシアター

「老後の資金がありません」 115分

- 7/19土曜 13:30
- 7/22火曜 9:30

お金の問題に普通の
主婦が立ち向かう！

【あらすじ】

主婦・後藤篤子（天海祐希）は、困っていた。
家計は妻に任せきりの夫・章（松重豊）の給料と篤子
がパートで稼いだお金をやりくりして子供2人を育て上
げた。節約をモットーに、自分に許した小さな贅沢と
言えば、月謝5000円のヨガ教室程度。老後の資金を
コツコツと貯めてきた…はずなのに！
身の丈に合っていたはずの篤子の生活が、突如ほころ
び始める…。

スマホ教室

- 「はじめてのスマホ」初心者基礎編
7月・8月・9月の3回コース【要予約】
*** 【第1回】7/2水曜10:30 ***

スマホでどんなことができる？

基本操作はもちろん、インターネット
検索、安心して使うためのセキュリティ
について一通り知ることができますご自分のスマホを
お持ちください

協力：ドコモショップ ペイドリーム店

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館ホムパージュ 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



よろず相談 随時受け付けております

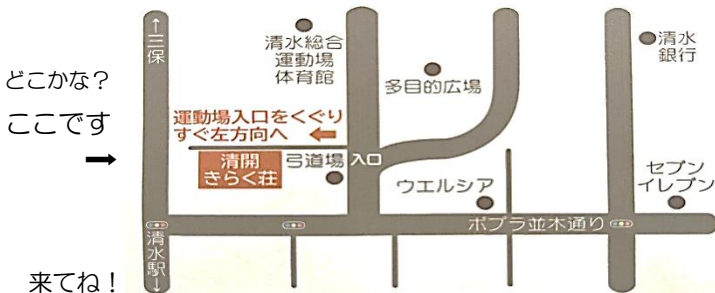
- ・生活面や健康面で不安がある
- ・こんなこと相談していいのかな？
- ・どこに相談すれば良いかわからない

—— 遠慮なくお声かけください ——

令和 7年 7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	
からだの取説 第1・3・5 (1・15・29日) 10:30	音たのいき 第2 (8日) 10:30	スマホ教室 第1 (2日) 10:30 協力：ドコモペイドリーム店	ピンポン 第1・3 (2・16日) 11:05 初心者向け個人卓球です
きらくシアター 第4 (22日) 9:30 *第3土曜に同じ映画を上映	笑いヨガ 第5 (29日) 14:00 でん伝もあるよ(13:30～)	色いろ倶楽部 第2・4 (9・23日) 10:00	シニアヨガ 第2 (9日) 10:30 11:15
木曜日		呼吸とやさしいヨガ 第3 (16日) 13:30 	
オカリナ教室 第1 (3日) 13:30 初めてコース 14:30 アンサンブル	からだの取説 第2・4 (10・24日) 13:30		
金曜日		カラオケ交流会 第5 (30日) 9:15 (*^^)v 自慢の歌で楽しい一日を	
モルック大会 第1 (4日) 10:30 だれでも参加OK	地球のなぞ 第3 (18日) 10:30  へ～そうなんだ！ の連続です	* * *	
だれでもニュースポーツ 第3 (18日) 13:30  吹き矢予定です	明るい終活講座 第4 (25日) 10:00  協力：宇佐美講師 少しだけ肩の荷を下ろして、	しぞ～かでん伝体操 毎週火曜日 13:30 毎週金曜日 13:30	でん伝わくわく体操 毎週木曜日 10:00 毎週土曜日 10:00 *12・26日休み
生活・健康相談日 31日(木) 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		ラジオ体操と脳トレ 毎週火～土曜日 9:15 館の近くをポールで 散歩することもできます *22日休み	
土曜日		【出張地域活動】	
思い出しの時間 第1 (5日) 13:30	きらくシアター 第3 (19日) 13:30 	宮加三地区 月曜開館日 今月は休館日です	
ポールで体操 第4 (26日) 9:15	日曜日 てくてく茶話会 第1 (6日) 13:30 	【きらく荘をさがそう！】	
【シニアクラブの利用】		 どこかな？ ここです → 来てね！ 今月の休館日：7・14・20・21・28日	
さわやか舞踊クラブ 13・27日(日) 13:00 清水会長会 9日(水) 13:00	不二見SCカラオケ 13・27日(日) 9:30 不二見会長会 9日(水) 9:30		