



清開 きらく荘 だより

2025
2

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

総合防災訓練

2/4火曜 午後



有事に備えての避難訓練、
初期消火訓練なども行います

皆さまのご参加を
お願いいたします

ラダーゲッター大会

2/7金曜 10:30



初心者でもできます
気軽に参加してください

ラダーゲッターは、ハシゴ状の
的に、紐のついたボールを投げ
得点を競います

初心者 卓球教室

2/5水曜 11:00
2/19水曜 11:00



初めての卓球教室

卓球をやってみたいけど…
いきなりサークルに入る勇気
ありませんという人はぜひ！

似顔絵の集い

2/12水曜 10:00 【要予約】

自分の顔を描いてもらおう♪

★定員15名（応募多数の場合は抽選）

予約締切：2/5まで
所用時間：約20分～30分
材料費：¥300



協力：似顔絵・ウフフ

はっぴいS・C（ぐるぐる体操）

2/18火曜 13:30



太極拳講師が教える
ぐるぐる回す簡単な体操

しなやかな動きで健康寿命を延ばそう！
立っても、座ってもできる体操です
覚えて、自宅でもやってみよう

講師：鈴木美里先生

きらくシアター



2/21金曜 9:30
2/22土曜 13:30

「ヴィンセントが教えてくれたこと」102分

破天荒なダメオヤジと
12歳の少年とのハートフルコメディ

【あらすじ】

アルコールとギャンブルを愛する、嫌われ者の
偏屈親父ヴィンセントは、隣に引っ越してきた
シングルマザーのマギーから、彼女の仕事中に
12歳の息子オリバーの面倒を見るよう頼まれて
てしまう。
嫌々ながらも引き受けたヴィンセントだが…。



お茶とおしゃべり
てくてく茶話会
2/2日曜 オープン
12:00～15:00



初心者スマホ教室【全3回】

2/14金曜 10:30

通話・LINEだけじゃもったいない



ご自分のスマホを
お持ちください

協力：ドコモショップ花みずき通り店

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館ホムパージ共通URL:www.fukushi-center.org

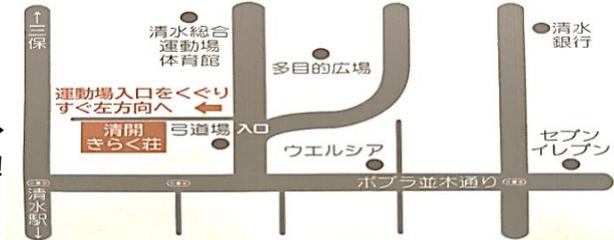


労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

令和 7年 2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	
はっぴいS・C 第3 (18日) ぐるぐる体操します !(^)! 13:30~14:30 		ポールウォーキングハード 第1 (5日) 9:15	オカリナ教室 第1 (5日) 10:00 初めての人 11:00 曲に挑戦 1日・15日臨時練習
木曜日		のびのび体操 第1 (5日) 13:30	似顔絵の集い 第2 (12日) 10:00 要予約
体幹塾 第1 (6日) 13:30	オカリナアンサンブル 第2 (13日) 13:30 1日・15日臨時練習	シニアヨガ 第2 (12日) 10:30 11:15	さわやか体操 第2 (12日) 13:30 14:15
色いろ倶楽部 第4 (27日) 13:00	 過去の作品	色いろ倶楽部 第3 (19日) 10:00	呼吸とやさしいヨガ 第3 (19日) 13:30
金曜日		若葉体操 第4 (26日) 10:30	フォークソングの会 第4 (26日) 13:30
ラダーゲッター大会 第1 (7日) 10:30 景品ゲット! 	ポールウォーキング若葉 第2 (14日) 10:00	初心者卓球教室 第1, 第3 (5, 19日) 11:00 要予約 * * *	
初心者スマホ教室 第2 (14日) 10:30	きらくシアター 第3 (21日) 9:30  第4 (土) 同じ映画を上映	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 *11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
ローズウィンドウ 第3 (21日) 13:30	日曜日		ラジオ体操と脳トレ 毎週木~土曜日 9:15 館の近くをポールで散歩します *21日休み
土曜日	てくてく茶話会 第1 (2日) 12:00	生活・健康相談日 28日(金) 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	
オカリナ教室 第1, 第3 (1, 15日) 10:30 11館合同演芸祭りに参加します 於 16日 用宗老人福祉センター	体幹塾 第3 (15日) 13:30 美しい姿勢を目指して 	【きらく荘をさがそう!】	
のほ本・堂 第4 (22日) 10:15	きらくシアター 第4 (22日) 13:30	どこかな? ここです 来てね!	
【出張地域活動】		今月の休館日：3・10・11・16・23・24日	
宮加三地区 月曜開館日 17日 9:00 宮加三自治会館	【シニアクラブの利用】		
清水地区のつどい 17日 (月) 10:00 清水会長会 12日(水) 13:00	不二見SCカラオケ 8日、22日(土) 9:30 不二見会長会 12日(水) 9:30		