

2025

5

開館/午前9:00 閉館/午後4:00

May



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5月1日発行

イベント・講座

5月は 健康フェア in きらく

どなたでも参加できます お気軽にお越しください

● 健康フェア

5/16金曜 10:00

あなたの健康をチェックします
結果を知り、健康への意識改善を！

- ・野菜足りてる？ベジチェック
- ・血管年齢測定
- ・骨密度測定 など

協力：ユーコープ

● 医療講座

「認知症の簡単チェック」
5/30金曜 10:30

医療現場から見た
認知症の症状を聴こう

講師：徳洲会病院
放射線技師 横山先生

● ローズウインドウ 5/16金曜 13:30

紙のステンドグラス
選ぶ色により、
個性がでます

季節に合った柄が
ステキです

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

協力：南部職員

スポーツ・体操

● だれでもニュースポーツ 5/16金曜 13:30

だれでも簡単に楽しみながら
できるスポーツです

やり慣れているから
上手とは限らない
勝負は時の運！

● 4館合同ポールウォーキング

「清水船越堤公園散策と
お抹茶をいただくコース」

5/17土曜 9:30～11:15（雨天5/24土曜）

※詳しくは予約時にお伝えします

爽やかな風を感じ
楽しく歩きましょう♪

【要予約】予約に関する注意事項

- ・必ず予約をしてください（保険対応のため）
- ・バスの送迎があります（定員8名）
- ・自家用車で現地集合可能

きらくシアター

「ディア・ドクター」 127分

- 5/24土曜 13:30
- 5/27火曜 9:30

【あらすじ】

山あいの村で医師を務める伊野（笑福亭鶴瓶）の
もとに、医大を卒業したての研修医・相馬（永山
瑛太）がやってくる。相馬は田舎の医療に戸惑うも、
伊野の働きぶりにやがて共感を覚えるように。
だが、かづ子（八千草薫）という患者の存在が、
大きな事件を引き起こすことになる…。

スマホの使い方

● 5/9 金曜【要予約】

10:00 初心者基礎編

今後スマホを使いこなしたい！

用語の説明・基本操作など
積極的に学ぼう！

11:00 便利に使いこなそう編

問題なく文字入力ができる人対象

ご自分のスマホを
お持ちください

静岡市清水老人憩の家 清開きらく荘

TEL：054-334-1241

〒424-0924 静岡市清水区清開2丁目1-1

TEL:054-334-1241 FAX:054-376-5869

11館林-い-ゞ 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

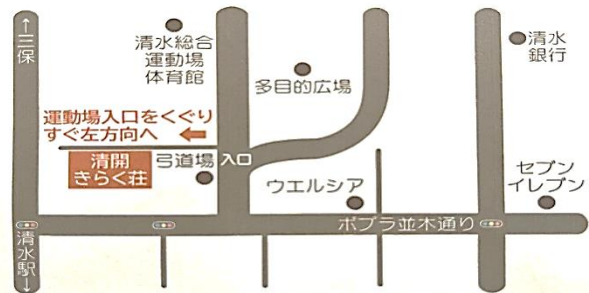
- ・生活面や健康面で不安がある
- ・こんなこと相談していいのかな？
- ・どこに相談すれば良いかわからない

——— 遠慮なくお声かけください ———

令和 7年 5月 清開きらく荘利用計画

*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	
音たのいきいき 第2 (13日) 10:30		ポールウォーキングハード 第1 (7日) 9:15 1時間半程度歩きます 	
木曜日			
オカリナ教室 第1 (1日) 13:30 初めてコース 14:30 アンサンブル		色いろ倶楽部 第2・4 (14・28日) 10:00	シニアヨガ 第2 (14日) 10:30 11:15
からだの取説 第2・4 (8・22日) 13:30 		さわやか体操 第2 (14日) 13:30 14:15	オカリナ教室 第3 (21日) 10:00 初めてコース 11:00 アンサンブル
金曜日			
モルック部 第1 (2日) 10:30		スマホの使い方 第2 (9日) 10:00 スマホの基礎 11:00 アプリの使い方	
		呼吸とやさしいヨガ 第3 (21日) 13:30 	
		* * *	
健康フェア 第3 (16日) 10:00		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
		*3・6・10・24日休み	
だれでもニュースポーツ 第3 (16日) 13:30		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	
		*3・6・23・27日休み	
土曜日			
ポールウォーキング若葉 第2・4 (10・24日) 10:00		大人の色鉛筆 第2 (10日) 13:30	
4館合同ポールウォーキング 要予約 第3 (17日) 雨天は24日に延期 船越堤公園周辺を歩きます		相談日 31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	
きらくシアター 第4 (24日) 13:30 第4火曜と同じ映画 		ポールウォーキングハード 第5 (31日) 9:15 2時間程度歩きます	
月曜開館日 (19日)		【出張地域活動】 宮加三地区 月曜開館日 19日 9:00 宮加三自治会館	
ぐるぐる体操 10:30 関節回りのストレッチです		【きらく荘をさがそう!】	
のほ本・堂 13:30 朗読しながら、、、 		 どこかな? ここです → 来てね!	
【シニアクラブの利用】		今月の休館日：3〜6・12・18・26日	
清水地区のつどい 19日(月) 10:00 清水会長会 7日(水) 13:00		不二見SCカラオケ 11・25日(日) 9:30 不二見会長会 13日(火) 9:30	