

4

開館/午前9:00 閉館/午後4:00

清開 きらく荘 だより

令和8年4月1日発行

- だれでもニュースポーツ
(ラダーゲッター)
4/3 金曜 10:30
- 元気up体操
(4月はスタンダード)
4/8 水曜 13:30
- ポッチャ・モルック部
4/17 金曜 10:30
- へたっぴー (個人卓球)
4/22 水曜
13:30~16:00の間で
ご利用ください



- てくてく茶話会
4/5 日曜 13:30
- 個人カラオケ
4/20 月曜
9:15~12:00の間で
ご利用ください
- のほ本・堂
4/20 月曜 13:30
- フォークソングの会
4/22 水曜 13:30

子どもさんのみ
大歓迎

世代間交流の日

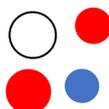
世代間交流の日は、年齢問いません
どなたでも **きらく** に来てください♪

裏面もご覧ください

4 (±)

みんなでニュースポーツ
13:30~15:00

4 (±) 笑いヨガ
10:30~11:15



ニュースポーツとは?

20世紀後半以降に考案された、
ポッチャやスカットボールなど
年齢や体力にかかわらず
誰もが楽しめるスポーツです

運動としての「笑い」♪
先生の話術にハマる人 続出!

協力: 笑いヨガティーチャー
木下先生

18 (±)

ことばと遊ぼう
13:30~15:00

ことばのリズム遊びや紙芝居
絵本の読み聞かせなど



よろず相談

ささいなことでもOK
お気軽にお声かけください

- ・生活面や健康面で不安がある
- ・スマホや電子申請でわからないことがある
- ・どこに相談すればよいかわからない

スマホ操作について
わからないことがあ
りましたら
いつでも事務所まで
お越しください

- ・スマホの使い方
【令和8年度
教室申込の人】
4/2 木曜
10:30~11:30
※ご自分のスマホを
お持ちください

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



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館ホムページ 共通URL: www.fukushi-center.org
指定管理者: 労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

令和 8年 4月 清開き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)

世代間交流の日
～どなたでも、ご利用ください～

みんなで ニュースポーツ

4日(土) 13:30
スカットボールとポッチャ

ことばと遊ぼう

18日(土) 13:30
4月はどんな紙芝居かな?

オカリナ教室(初めてコース) 1・15日(水)

10:00

からだの取説

3・17日(金)

14:40

9日(木)

13:30

22日(水)

10:30

笑いヨガ

4日(土)

10:30～11:15

ポールウォーキング ハード 4日(土)・20日(月)

9:15～12:00

若葉 11・25日(土)

10:00～11:30

てくてく茶話会

5日(日)

13:30

個人カラオケ

20日(月)

9:15～12:00

のほ本・堂

20日(月)

13:30

フォークソングの会

22日(水)

13:30

へたっぴー(個人卓球)

22日(水)

13:30

大人の色鉛筆

25日(土)

13:30

生活・健康相談日

30日(木)

その他随時

気になることがあるときは 気軽に声をかけてください

【シニアクラブの利用】

* 清水さわやか舞踊クラブ

12・26日(日) 13:00

* 清水女性部会議

21日(火) 13:00

* 清水会長会

8日(水) 13:00

* 不二見SCカラオケ

12・26日(日) 9:30

* 不二見輪投げ

4・21・25日 13:00

* 不二見会長会・女性部会議

14日(火) 9:30 11:00

水曜日

ピンポン部

第1・3(1・15日)

11:00

シニアヨガ

第2(8日)

10:30 11:15

元気up体操

第2(8日)

13:30

4月はスタンダードコースです

オカリナ教室(曲に挑戦)

第1・3(1・15日)

10:45 11:30

第1(1日)

9:00 アンサンブル③

第2(8日)

10:00 アンサンブル②

呼吸とやさしいヨガ

第3(15日)

13:30

火曜日

座って太極拳

第2(14日)

9:15

オカリナ教室(曲に挑戦)

毎週

11:00 アンサンブル①

木曜日

スマホの使い方

第1(2日)

10:30

大人の色鉛筆

第1(2日)

13:30

色いろ倶楽部

第2・4(9・23日)

10:00



過去の作品より

金曜日

だれでもニュースポーツ

第1(3日)

10:30

ポッチャ・モルック部

第3(17日)

10:30

* * *

しぞ〜かでん伝体操

毎週火・金曜日 13:30

でん伝わくわく体操

毎週火・土曜日 10:00

* 11・14・25日休み

ラジオ体操と脳トレ

毎週火～土曜日 9:15

* 10・14・24日休み

【出張地域活動】

宮加三地区 月曜開館日

20日 9:00

宮加三自治会館

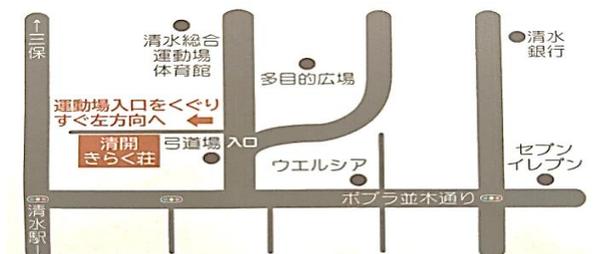
【きらく荘をさがそう!】

どこかな?

ここです



来てね!



今月の休館日: 6・13・19・27・29日