



# 清開 きらく荘 だより

2025

1

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】

## 新春いろいろな事始め

1/7火曜 13:30~15:00

新春にあたり  
いろいろな事始めを  
みんなでやるよ~♪

何をやるかはお楽しみ  
参加型のイベントです  
お茶ぐらい出します😊



## はっぴいS・C

1/21火曜 13:30

### 「交通安全講座」

事故に巻き込まない、  
巻き込まれないために！

自転車ヘルメット紹介

協力：清水警察署

## でん伝体操+笑いヨガ

1/24金曜 13:30

笑いのエクササイズと  
ヨガの呼吸法を  
組み合わせた  
健康体操です



協力：笑いヨガティチャー  
木下先生

## ソフトアーチェリー大会

1/24金曜 10:30



吸盤の矢を飛ばして、的を狙います  
中心を狙い高得点をめざしましょう

多少のコツはいりますが、みなさんが  
丁寧に教えてくれます 初心者OK

## 羽衣 クロマハープ演奏

1/30木曜 10:30



楽器を実際に見たことのある人は  
少ないかもしれませんが、  
弦の弾き方次第で様々な曲調や演奏法  
を表現できる万能な楽器です

## きらくシアター

1/25土曜 13:30

1/31金曜 9:30



### 「お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方」

113分

#### 【あらすじ】

熟年夫婦の終活にまつわる騒動を明るく描いた  
ドラマ。

結婚五十年になる大原夫妻は、定年後の夫・真一  
(橋爪功) が家にずっといることで妻・千賀子  
(高畑淳子) が「夫在宅ストレス症」に陥り、  
熟年離婚寸前に。

千賀子は娘・亜矢から勧められ終活フェアに行き、  
前向きに今後のことを考えるが…。

## フラ きらら on ステージ

1/20月曜 13:30

ハワイアン好きにはたまらない  
オリジナルの振り付けが  
とても素敵です♪



## スマホ教室【全3回】

1/10金曜 10:30

スマホを上手に使いこなそう



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-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 1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	
<b>新春いろいろ事始め</b> 第1 (7日) 13:30 	<b>はっぴいS・C</b> 第3 (21日) 13:30~14:30 	<b>オカリナ教室</b> 第2 (8日) 9:00 初めての人	<b>シニアヨガ</b> 第2 (8日) 10:30 11:15
木曜日		<b>さわやか体操</b> 第2 (8日) 13:30 14:15	<b>色いろ倶楽部</b> 第3 (15日) 10:00
<b>体幹塾</b> 第1 (2日) 今月は休み	<b>オカリナアンサンブル</b> 第2 (9日) 13:30 4日・17日臨時練習	<b>呼吸とやさしいヨガ</b> 第3 (15日) 13:30	<b>のびのび体操</b> 第4 (22日) 13:30
<b>色いろ倶楽部</b> 第4 (23日) 13:00  過去の作品	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; text-align: center;"> <b>羽衣(うい)コンサート</b>                      第5 (30日) 10:30                      クロマハープの音って?                 </div>		
金曜日		<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <b>新年カラオケ交流会</b>                      第5 (29日) 9:30                      今年も歌って元気になろう!                       カラオケ合唱団の発表も                      聴いてください (*^*)v                 </div>	
<b>ドコモスマホ教室</b> 第2 (10日) 10:30	<b>ポールウォーキング若葉</b> 第2 (10日) 10:00	* * *	
<b>ソフトアーチェリー大会</b> 第4 (24日) 10:30 集中力全開で頑張ろう! 	<b>しぞ~かでん伝体操</b> 毎週火曜日 10:00 毎週木曜日 10:15 毎週金曜日 13:30 *2日・3日・14日・30日休み	<b>セルフマッサージ</b> 毎週火曜日 11:10 毎週金曜日 14:40	
<b>笑いヨガ</b> 第4 (24日) 13:30 でん伝の後に大笑い! (^)	<b>きらくシアター</b> 第5 (31日) 9:30	<b>ラジオ体操と脳トレ</b> 毎週木~土曜日 館の近くをポールで散歩します 9:15 *2日・3日・30日・31日休み	
土曜日		<b>生活・健康相談日 31日(金)</b> 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	
<b>ポールウォーキングハード</b> 第2 (11日) 9:15	<b>体幹塾</b> 第3 (18日) 13:30	<b>【きらく荘をさがそう!】</b>  どこかな? ここです → 来てね!	
<b>きらくシアター</b> 第4 (25日) 13:30	月曜開館日 (20日) <b>のほ本・堂</b> 10:15		
<b>【出張地域活動】</b> 宮加三地区 月曜開館日 20日 9:00 宮加三自治会館	<b>きららonステージ</b> 13:30 楽しいフラ、華やかなフラの世界へ ようこそ!! 		
【シニアクラブの利用】			
清水地区 三役新年会 5日 (日) 10:00 清水会長会 15日(水) 13:00	不二見SCカラオケ 11日、25日(土) 9:30 不二見会長会 15日(水) 9:30	今月の休館日：1・2・3・6・13・14・19・27日	