



清開 きらく荘 だより

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】

2024
11

11/12火曜 きらく文化祭 9:30~15:30

きらく荘で1日楽しみましょう♪ ■お弁当の事前受付あり■

ふれあいルーム メインステージ

【午前の部】

●10:45 二胡講座

聴く機会が少ない二胡の音色
癒されてください

講座：望月純子先生



【午後の部】

●13:30 音 to いきいき

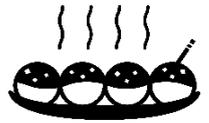
浜田先生による
参加型「音」の教室です

講師：浜田洋通先生



トライ！トライ！トライ！

体験スタンプラリー3つ体験で
「美味しい」をプレゼント



●参加者全員に「脳トレプリント」を
お渡しします めざせ！全問正解

●体験スタンプラリー

- ・脳トレプリント
- ・スカットボール
- ・新聞ちぎり絵
- ・お名前プラバン

※やったことのないことに挑戦してみよう！



11/26火曜 13:30

11/29金曜 9:30

きらくシアター

「ある男」 121分

【あらすじ】

弁護士の城戸（妻夫木聡）は、依
頼者・里枝（安藤サクラ）から、
亡くなった夫・大祐（窪田正孝）
の身元調査をして欲しいという奇
妙な相談を受ける。

里枝は大祐と再婚し、幸せな家庭を
築いていたが、大祐は不慮の事故で
帰らぬ人となった。ところが、長年
疎遠になっていた大祐の兄が、遺影
に写っているのは大祐ではないと話
した。不慮の事故で死んだ夫は、
名前も過去も別人だった。

ニュースポーツの日

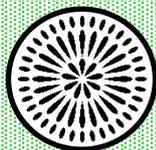


「モルック」

11/1金曜 10:30

遊びながら、自然と体を
動かすことができます

ローズウィンドウ作り



11/22金曜 13:30

【要予約】

色とりどりの薄紙で
光のアートとなります

協力：南部交流センター職員

トンガリーズコンサート



11/18月曜
10:30

歌もトークも楽しい
おじさんバンドの演奏♪

スマホの使い方



11/24日曜

ご自分のスマホを
お持ちください

- 10:00 初心者基礎編
用語の説明・基本操作など
- 11:00 アプリの使い方
便利なアプリを紹介
実際使ってみましょう♪

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♪-ジ 共通URL:www.fukushi-center.org

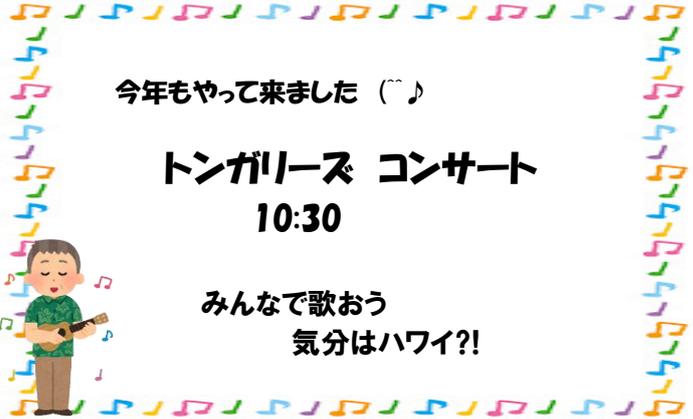
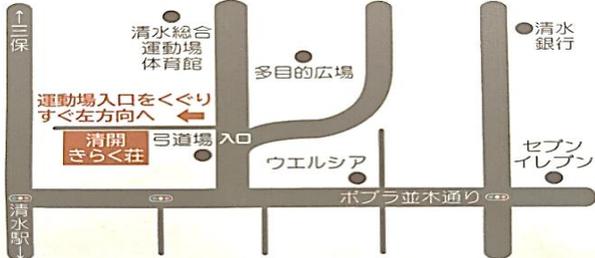


労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

令和 6年 11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	
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 *12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 きらくシアター 第4 (26日) 13:30	オカリナ教室 第1 (6日) 10:00 初めての人 新的挑战 11:00 曲に挑戦 しませんか? 2日・15日・30日臨時練習	
きらく文化祭 第2 (12日)		のびのび体操 第1 (6日) 13:30 身体をのば〜します	
スタンプラリー 脳トレオリンピック 9:30〜 体験会 ちぎり絵・フラ板・スカットボール 美味しいものをゲット!	はっぴいS・C 10:45 二胡講座 望月純子先生 音のいきいき 13:30 浜田洋通先生 お弁当注文うけます	シニアヨガ 第2 (13日) 10:30 11:15	さわやか体操 第2 (13日) 13:30 14:15
ラジオ体操と脳トレ 毎週木〜土曜日 9:15 *23日・29日休み		体幹塾 第1 (7日) 13:30	色いろ倶楽部 第3 (20日) 10:00
オカリナアンサンブル 第2 (14日) 13:30 みんなで楽しく合奏 2日・15日・30日臨時練習		呼吸とやさしいヨガ 第3 (20日) 13:30	土曜日
色いろ倶楽部 第4 (28日) 13:00 過去の作品 水・木曜日どちらかの参加です		体幹塾 第3 (16日) 13:30	ポールウォーキング 第2 (9日) 予約が必要です
金曜日		月曜開館日 (18日)	
ニュースポーツの日 第1 (1日) 10:30	若葉ポールウォーキング 第2 (8日) 10:00	 <p>今年もやって来ました (^^)</p> <p>トンガリース コンサート 10:30</p> <p>みんなで歌おう 気分はハワイ?!</p> <p>*午後は個人カラオケです</p>	
のほ本・堂 第4 (22日) 10:15 ローズウィンドウ 第4 (22日) 13:30	きらくシアター 第5 (29日) 9:30		
日曜日		生活・健康相談日 30日(土) 事前に相談内容が分かれば、専門の相談員に 繋げることが出来ます 随時気軽に声をかけてください	
てくてく茶話会 今月は休館日	スマホの使い方 第4 (24日) 10:00 スマホの基礎 11:00 アプリの使い方	【出張地域活動】 宮加三地区 月曜開館日 18日 9:00 宮加三自治会館	
【シニアクラブの利用】		【さらく荘をさがそう!】	
清水さわやか舞踊クラブ 10日・24日 (日) 清水会長会 6日(水) 13:00	不二見SCカラオケ 9日(土) 9:30 不二見会長会 15日(金) 9:30	 <p>どこかな? ここです 来てね!</p> <p>今月の休館日：3・4・11・17・23・25日</p>	