

2026

1

開館/午前9:00 閉館/午後4:00

清開 きらく荘 だよい

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

Jan.



令和8年1月1日発行

★ 世代間交流の日 ★

子どもさんのみ
大歓迎世代間交流の日は、
年齢問わず どなたでも
お越しください♪
〔※利用者同伴は
必要ありません〕

みんなで遊ぼう♪

場所：
きらく荘
ふれあいルーム

① ことばと遊ぼう

●1/17 土曜 13:30~14:30

- 言葉を伝える —
- 言葉をリズムに乗せる —
- 「ことば」を使って学び・遊びます

② ソフトアーチェリー

●1/24 土曜 13:30~15:00
ちょっとカッコいいよね！子どもは
狙いを定めて
集中力アップ！おとなは
弓を弾くフォームを
追及してみる？！

③ ちいき支援講座

パパ・ママ ●1/30 金曜
世代もぜひ 10:30~11:30“困った”と一緒に考えて生活を豊かに！
家族の困りごと、ご近所さんの心配ごとを
地域の包括さんに聞いてみよう

協力：松原地域包括支援センター

イベント・講座

【要予約】

●スマホ教室
1/7 水曜 10:30
わかると嬉しい！

- ・基本操作
- ・インターネット検索
- ・カメラ・地図機能など

ご自分のスマホを
お持ちください●地球のなぞ講座
1/16 金曜 10:30
今月は「静電気のお話」

★ 地球ってホントに
不・思・議！
毎回「へえ～」と
驚くことが
いっぱいです

協力：北部交流センター職員

スポーツ・体操

新 ピンポン・へたっぴー^{（個人卓球）}
1/28 水曜 13:30~15:30自称「へたっぴー」の皆さん！
卓球をやってみたいけど…
ほんとうに初心者だから…
フォームやルールなんて
関係なしのお遊び卓球
純粋にピンポンを楽しみ
ましょう♪

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館ホームページ 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



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

令和 8年 1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)

火曜日

からだの取説

第1・4 (6・27日)
10:30



座って太極拳

第3 (20日)
9:15

音+いきいき

第3 (20日)
10:30

木曜日

からだの取説

第2・4 (8・22日)
13:30



オカリナ教室

第5 (29日)
13:15 初めてコース
14:15 アンサンブル③
15:00 アンサンブル②

金曜日

ボッチャ部

第2 (9日)
10:30



地球のなご講座

第3 (16日)
10:30
(協力 北部交流センター職員)

だれでもニュースポーツ

第3 (16日)
13:30

世代間交流の日

ちいき支援講座

第5 (30日)
10:30

お友達、家族の心配ごとは誰に?
(協力 松原地域包括支援センター)



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

ポールウォーキングハード

第3 (17日)
9:15 (草薙神社周遊)



世代間交流の日

第3 (17日) 13:30

ことばと遊ぼう

第4 (24日) 13:30

ニュースポーツ (ソフトアーチェリー)



【シニアクラブの利用】

清水地区

三役総会 4日(日) 10:00 カラオケ 11・25日(日) 9:30
つどい 19日(月) 10:00 輪投げ 20・24日 13:00
女性部会議 20日(火) 13:00 会長会 14日(水) 9:30
会長会 14日(水) 13:00

不二見地区

カラオケ 11・25日(日) 9:30
輪投げ 20・24日 13:00
会長会 14日(水) 9:30

水曜日

スマホ教室

第1 (7日)
10:30

オカリナ教室

第1 (7日)
10:00 アンサンブル①

初めてのピンポン部

第1・3 (7・21日)
11:15

第2 (14日)

10:00 アンサンブル③
11:00 アンサンブル②

シニアヨガ

第2 (14日)
10:30 11:15

第3 (21日)

10:00 初めてコース
11:00 アンサンブル①

色いろ俱楽部

第2・4 (14・28日)
10:00

さわやか体操

第2 (14日)
13:30 14:15

呼吸とやさしいヨガ

第3 (21日)
13:30

ピンポン・へたっぴー

第4 (28日)
13:30

個人卓球です

月曜開館日 (19日)

のほ本・堂

13:30



呼吸と言葉に向かい合って
元気になろう

* * *

しそ～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

*1・2・3・10・13・24日休み

ラジオ体操と脳トレ

毎週火～土曜日 9:15

*1・2・3・13・20日休み

生活・健康相談日 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

【出張地域活動】

宮加三地区 月曜開館日
19日(月) 9:00

宮加三自治会館

ひまわりボランティア活動

30日(金) 13:30

オカリナ・フラ参加

(於 ケア・センターひまわり)

【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：1～3・5・12・13・18・26日

新年は4日から始まります

