

2026

1

開館/午前9:00 閉館/午後4:00

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

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
お越してください♪〔 ※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館ホムペ -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	
からだの取説 第1・4 (6・27日) 10:30 		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
座って太極拳 第3 (20日) 9:15	音のいきいき 第3 (20日) 10:30	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
木曜日		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 	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	色いろ倶楽部 第2・4 (14・28日) 10:00	さわやか体操 第2 (14日) 13:30 14:15
金曜日		呼吸とやさしいヨガ 第3 (21日) 13:30	
ポッチャ部 第2 (9日) 10:30 	だれでもニュースポーツ 第3 (16日) 13:30	ピンポン・へたっぴー 第4 (28日) 13:30 個人卓球です	
地球のなぞ講座 第3 (16日) 10:30 (協力 北部交流センター職員)		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 元気になるう	
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) 		* * * しぞ〜かでん伝体操 毎週火曜日 13:30 毎週金曜日 13:30 *1・2・3・10・13・24日休み でん伝わくわく体操 毎週木曜日 10:00 毎週土曜日 10:00	
土曜日		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	
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	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	
ポールウォーキングハード 第3 (17日) 9:15 (草薙神社周遊) 		【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)	
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) 		【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	
【シニアクラブの利用】			
清水地区	不二見地区		
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			