

2025

4

開館/午前9:00 閉館/午後4:00

Apr.



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

令和7年4月1日発行

イベント・講座

● 笑いヨガ 4/30水曜 13:30

先生のトークにハマる人 続出♪

協力：笑いヨガティーチャー
木下先生

▶ 笑いヨガとは？

インド人医師が提唱した健康法で、
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

● 地球のなぞ

「科学と生活」

4/18金曜 10:30

知っているようで

知らない…

地球のあれこれを

おもしろおかしく学ぼう

協力：北部交流センター職員

NEW 4月から始まる教室

● 思い出しの時間

4/5土曜 13:30

脳に刺激をあたえて若返ろう♪

● 大人の色鉛筆

4/12土曜 13:30

多彩な色使い・細かな塗り分け
でクオリティーアップ?!

スポーツ・体操

NEW 4月から始まる教室

● モルック部 4/4金曜 10:30

体験見学OKです♪

● だれでもニュースポーツ 4/18金曜 13:30

どの種目をやるかは当日のお楽しみ

● からだの取説

4/10木曜 13:30・4/24木曜 13:30

健康についての話とからだのメンテナンス

● ぐるぐる体操 4/21月曜 10:30

関節まわりを動かして柔軟性アップ♪

▶ ニュースポーツとは？

20世紀後半以降に新しく考案され、
年齢や体力にかかわらず誰もが
楽しめるスポーツです

きらく荘でも、いろいろなニュースポーツ
を実施しています♪

- ・スカットボール
- ・ラダーゲッター
- ・ソフトアーチェリー
- ・ダーツ
- ・ボッチャ
- ・モルック
- ・輪投げなど

きらくシアター

「赤毛のアン」 89分

● 4/22火曜 9:30

● 4/26土曜 13:30

【あらすじ】

プリンス・エドワード島に住む
年配のマシュウとマリウの兄妹
の家に、ちょっとした手違いから
赤毛の少女アンがやってきた。
彼女は健気に仕事を手伝う一方、
様々な騒動を巻き起こしてしまう…。

スマホの使い方

● 4/11 金曜【要予約】

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

実際に使ってみましょう♪

ご自分のスマホを
お持ちください

お知らせとお願い

【大雨・暴風警報について】

気象庁より「静岡南部地域」に大雨・
暴風警報が発表されたら、
きらく荘は利用休止措置をとります

また、雨がやんだり、晴れ間が見え
ても、警報解除の発表がない限り、
きらく荘の利用はできません

★★ ご理解をお願いいたします ★★

静岡市清水老人憩の家 清開きらく荘

TEL:054-334-1241

〒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 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

——— 遠慮なくお声かけください ———

令和 7年 4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 きらくシアター 第4 (22日) 9:30 今月は洋画 *第4土曜にも同じ映画を上映 13:30		水曜日 ポールウォーキングハード 第1 (2日) 9:15 1時間半程度歩きます	
木曜日 オカリナ教室 第1 (3日) 13:30 初めてコース 始めてみませんか 14:30 アンサンブル		色いろ倶楽部 第2・4 (9・23日) 10:00	シニアヨガ 第2 (9日) 10:30 11:15
からだの取説 第2・4 (10・24日) 13:30		さわやか体操 第2 (9日) 13:30 14:15	オカリナ教室 第3 (16日) 10:00 初めてコース 11:00 アンサンブル
金曜日 モルック部 第1 (4日) 10:30 木の棒を倒します 誰でも参加できます		呼吸とやさしいヨガ 第3 (16日) 13:30	フオーキングの会 第4 (23日) 13:30
スマホの使い方 第2 (11日) 10:00 スマホの基礎 11:00 アプリの使い方	地球のなぞ講座 第3 (18日) 10:30	利用者懇談会 第5 (30日) 10:00	笑いヨガ 第5 (30日) 13:30
だれでもニュースポーツ 第3 (18日) 13:30		* * * しぞ〜かでん伝体操 毎週火曜日 13:30 毎週金曜日 13:30 *12日・26日・29日休み	
土曜日 思い出しの時間 第1 (5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	
大人の色鉛筆 第2 (12日) 13:30		ラジオ体操と脳トレ 毎週火〜土曜日 9:15 館の近くをポールで散歩することもできます *22・25・29日休み	
ポールウォーキング若葉 第2・4 (12・26日) 10:00		相談日 30日(水) 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 (19日) 9:15		【出張地域活動】 宮加三地区 月曜開館日 21日 9:00 宮加三自治会館	
日曜日 きらくシアター 第4 (26日) 13:30 第4火曜と同じ映画		【きらく荘をさがそう!】	
てくてく茶話会 第1 (6日) 13:30 献立部ができました		【シニアクラブの利用】 さわやか舞踊クラブ 13・27日(日) 13:00 清水会長会 9日(水) 13:00 不二見SCカラオケ 13・27日(日) 9:30 不二見会長会 8日(火) 9:30	
月曜開館日 (21日) ぐるぐる体操 10:30 関節回りのストレッチです		【シニアクラブの利用】 さわやか舞踊クラブ 13・27日(日) 13:00 清水会長会 9日(水) 13:00 不二見SCカラオケ 13・27日(日) 9:30 不二見会長会 8日(火) 9:30	
のほ本・堂 13:30 朗読しながら、、、		どこかな? ここです 来てね!	
今月の休館日: 7・14・20・28・29日			