

# 蒲原老人福祉センターだより



《発行・指定管理者》労働者協同組合 ワーカーズコープ・センター事業団  
静岡市蒲原老人福祉センター

【住所】静岡市清水区蒲原神沢1363-4  
【電話】054-388-3186 【FAX】054-388-9223  
11館ホームページ共通URL [www.fukushi-center.org](http://www.fukushi-center.org)



## 2月の予定行事

詳細問合せ・申込みは事務所まで

行事・教室名	日程	時間
初級エアロビ教室	6・20	13:00
ニュースポーツ教室	5・19	14:30
みんなで盆踊り	24	14:30
カラオケ体操教室	4・18・25	14:30
大人のぬり絵教室	13	14:30
卓球教室	12・26	14:30

行事・教室名	日程	時間
蒲原寺子屋	12・26	14:30
歌声喫茶	20	14:30
太極拳教室	9	9:15/10:30
切り絵教室	3・17	14:30
エンジョイ！ゲーム	27	14:30
でん伝体操 毎火・水・木・金	9:15/10:30	

年齢を問わずどなたでも  
楽しい時間を過ごしていただけ  
る日です  
お子様だけでも大歓迎！  
どんな所かぜひ皆さんで  
遊びにいらしてください

## 世代間交流の日

### 節分の日

2月3日(火)



10:00～14:30 ニュースポーツ

カラオケ

14:30～15:00 節分の昔話、クイズ 他

15:00～15:30 豆まき

その他の  
世代間交流の日  
☆年齢問わず参加  
できます

- ・みんなで盆踊り
- ・エンジョイ！ゲーム
- ・ニュースポーツ
- ・卓球



※日時は上の表を  
ご覧ください



## フレイル予防講座

協力 明治安田生命保険相互会社

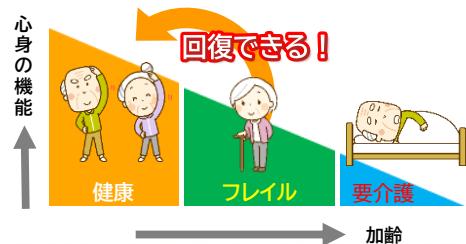
2月2日(月) 10:00～11:00 測定 ベジチェック(推定野菜摂取量)

フレインチェック(脳の健康度チェック)

11:00～12:00 講座

「健康」と「要介護」の中間にある状態をフレイルとよびます  
フレイルにならないための予防法と一緒に学びましょう！  
講座の前に脳の健康度と野菜摂取量のチェックも  
できますので、お気軽にご参加ください

送迎バスあり



## 健康・生活相談日

2月10日(火) 10:00～12:00

蒲原・由比地域包括支援センターの相談員  
による健康や介護についての相談会です  
事前予約(2/3まで)をお願いします



## 総合防災訓練

2月9日(月) 9:30～

防災訓練を行います  
災害はいつ来るかわかりません  
日頃の準備が大切です ぜひご参加ください



# 蒲原老人福祉センター予定表



2026 2		大広間			会議室			和室		厨房		
1	日	午前	午後	14:30~	午前	午後	14:30~	午前	午後	午前	午後	
1	日	休館日										
2	月	フレイル 講座			実用習字	かんばらっ娘			折り紙			
3	火	世代間交流の日（節分の日）			でん伝体操教室		切り絵 教室					
4	水	木曜俱楽部	カラオケ 体操教室			ストレッチ 体操			コスモス		議題会議	
5	木	単老会議	ニュー スポーツ教室					すいれん				
6	金	蒲原シニア輪投げ大会				初級 エアロビ教室	四つ葉の クローバー					
7	土	休館日										
8	日	休館日										
9	月	西町		太極拳教室	ダーツ							
10	火	新田	体で 室操ん 教伝	はまなす		生活・健康 相談日						
11	水	建国記念の日										
12	木	小金	蒲原寺子屋	体で 室操ん 教伝		卓球教室						
13	金	新栄町			蒲原 メンズクラブ						ぬり絵教室	
14	土	休館日										
15	日	休館日										
16	月	日の出町		すみれ	かんばらっ娘			折り紙				
17	火	東町		でん伝体操教室	はまなす	切り絵 教室						
18	水	ほほえみ会	カラオケ 体操教室		ストレッチ 体操			コスモス				
19	木	諏訪町	ニュー スポーツ教室									
20	金	柵	歌声喫茶		初級 エアロビ教室	四つ葉の クローバー						
21	土	休館日										
22	日	休館日										
23	月	天皇誕生日										
24	火	中区	盆踊り	でん伝体操教室	はまなす							
25	水	神沢	カラオケ 体操教室		三扇会	シニアクラブ 輪投げ		親睦の会				
26	木	堰沢	蒲原寺子屋			卓球教室						
27	金	さくらの会			蒲原 メンズクラブ	エンジョイ！ ゲーム	チューリップ					
28	土	休館日										

**相談隨時受付中**

お困りごとお気軽に話してみませんか！  
いつでもお待ちしています。

※ 生活・健康相談日は、2/10(火)です

静岡市蒲原老人福祉センター

開館時間：9時～16時

休館日：土日祝・年末年始

☎ 054-388-3186

	教室
	10:00開催
	13:30開催
	14:30開催