

10月 鯨ヶ池だより

October

発行・指定管理者

労働者協同組合ワークスコープ・センター事業団

静岡市鯨ヶ池老人福祉センター 静岡市葵区下 951-1

TEL 054-294-9778 FAX 054-294-9196

11館ホームページ共通URL www.fukushi-center.org



日	月	火	水	木	金	土
鯨ヶ池老人福祉センターってどんなところ？ 静岡市在住の60歳以上の方の施設です 大浴場・マッサージ機・カラオケ・卓球 ビリヤードの設備があり、陶芸・ヨガなど クラブ活動も盛んです。毎月第2土曜日は			1日	2日	3日	4日
			でん伝体操		墨絵教室	でん伝体操
			編物教室			
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前 ポール ウォーキング	休館日	さわやか ウォーキング	でん伝体操	歴史秘話		でん伝体操
		椅子ヨガ	生活・健康相談日			交流の日 スポーツ チャンバラなど
			モルック交流会			
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前 ポール ウォーキング	休館日	休館日	でん伝体操		スマホ教室	でん伝体操
映画鑑賞会			編物教室		墨絵教室	山梨大学 ビリヤード 交流会
よろずスマホ						
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
休館日	休館日	さわやか ウォーキング	でん伝体操			チャリティー バザー
			ヤクルト講演会			
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
午前 ポール ウォーキング	休館日	さわやか ウォーキング	でん伝体操		陶芸体験	
よろずスマホ			市政出前講座			
チャリティーバザー 予備日		姿勢改善教室				

★娯楽施設の利用時間★

カラオケ	10時～12時、13時～15時30分 カラオケを利用できない時間帯↓	ビリヤード	9時～16時
	午前不可	10/18は交流会のため、午後は利用できません	
	午後不可	10/25は終日ご利用できません	
	終日不可		
大浴場	通常 10時～15時30分	将棋	9時～16時
	休館日の前日 10時～12時	囲碁	囲碁 13時～16時
	入浴料 100円	ご利用場所が変わる日があります	
		卓球一般	9時～16時 詳細はHP又はチラシ参照

2つのウォーキング再開！いつものでん伝体操も♪予約不要・参加費無料

- ①さわやかウォーキング ②でん伝体操 ③ポールウォーキング
- 毎週 火曜日 時間9:00-10:00 毎週水・土 時間:10:00～11:15. 毎週 日曜日 時間9:00-10:00

22団体出店予定 素敵な逸品が沢山

10/25(土) 9:30-12:30

チャリティーバザー

11/2(日) 10:00-12:30

演芸発表会

8団体が出演します!

10/11
土曜日

鯨ヶ池交流の日

ご年齢関係なくどなたでも施設をご利用いただける日です



♡ご家族・お友達と鯨ヶ池で遊ぼう!♡

スポーツチャンバラ

大好評 第二弾!

たたかれても いたくない!

エアークリと面をつけて戦おう!



時間 14:00-15:00

小学生以上 定員20名(要申込先着順)

スポーツの秋!ご家族、お友達と
チャレンジしてください

★参加費無料(用具無料貸出)

お申込み ☎294-9778 受付10:00-16:00

大広間のスケジュール

10:00-11:15 でん伝体操

11:15-11:45 脂肪燃焼エクササイズ

12:45-13:15 脂肪燃焼エクササイズ

14:00-15:00 スポーツチャンバラ

脂肪燃焼エクササイズ

人気のアニメの曲に合わせて
パパもママも運動不足解消!

楽しくてあっという間の30分

★動きやすい服装で♪どなたでも

11:15-11:45

12:45-13:15

終日OK 9:00-15:30 卓球・輪投げ

交流の日シアター

[マリと子犬の物語]

時間 1回目 10:00-11:50

2回目 12:00-13:50

場所 3.4活動室

予約不要 毎回定員25名

12日の映画と22日・29日の講演会は60歳以上の方と一緒にどなたでもご参加できます

10/12
(日)

映画鑑賞会

母べえ

昭和15年の東京。

激動の時代をたくましく生き抜こうとする
1人の母の姿を山田洋次監督が描きだします

主演 吉永小百合 檀れい他 2007年公開
1回目10:30~12:30 2回目13:00~15:00

会場 2階 3.4活動室

10/7
(火)

ゆったりヨガの時間

椅子に座ってできるヨガ

13:30-14:30 会場 大広間

10/8
(水)

初めてでも面白い

モルック交流会

11:30-12:30 会場 大広間

10/22
(水)

ヤクルト健康教室

冬に備える・免疫力UP術!
冬の風を感染症、重症化しないため
の情報を、腸内環境と免疫の関係
についてお話します~

11:30-12:10 会場 大広間

★でん伝体操は通常通り行います

中央静岡ヤクルト
販売(株)
見て・聞いて
楽しい健康教室

10/31
(金)

始めの一步 陶芸体験会

手ひねりで製作 材料費500円

定員12名 要申込

お申込みは 10/1より開始

詳細はHP・チラシをご参照ください

10/8(水)生活・健康相談の日 10:30-11:00

予約制 お電話または当館受付まで

ご家族の介護の相談などもどうぞ

協力 賤機地域包括支援センター



10/29
(水)

静岡市
住宅政策課

市政出前講座

増える空き家、活かす?仕舞う?

~空き家になる前にできること

空き家になったらすること~

11:00-12:00 会場 大広間

★でん伝体操は短縮して行います

スマホの操作 相談日

開催日 10/12・10/26 ★今月は2回開催

時間 13:00~14:00 ロビー

職員が伺います。要件により応じられないこともあります



よろず相談

生活・健康面のお悩みや困りごとなど
お気軽に職員にお声掛けください

