

1月 鯨ヶ池だより

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

静岡県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

日	月	火	水	木	金	土
 ヘルストロン	 風呂 100円	 マッサージ機 2台	1日	2日	3日	
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
休館日	休館日	さわやか ウォーキング	でん伝体操 学び直し古典	歴史秘話	陶芸教室	世代間交流の日 でん伝体操 防災展
11日 午前 世代間交流の日 防災展 よろずスマホ	12日	13日	14日	15日	16日	17日
休館日	休館日	休館日	でん伝体操 生活・健康相談日		世代間交流の日 スマホ教室 ヨガ教室 太極拳入門	午前 でん伝体操
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
休館日	休館日	さわやか ウォーキング	世代間交流の日 でん伝体操 徳洲会講演 学び直し古典		陶芸教室	でん伝体操
25日 午前 ポール ウォーキング よろずスマホ	26日	27日	28日	29日	30日	31日
休館日	休館日	さわやか ウォーキング 姿勢改善教室	でん伝体操 体組成測定			でん伝体操

★娯楽施設の利用時間★

カラオケ	10時～12時 13時～15時30分							ビリヤード	9時～16時
利用 できない 時間帯	毎週水・土は午前 ×							将棋	9時～16時
	1/7 終日×	1/8 午前×	1/10 終日×	1/11 終日×	1/16 終日×	1/21 終日×	1/27 午後×	★場所が変更になる日があります	
								囲碁	13時～16時
大浴場	通常10時～15時30分 休館日前日 10時～12時 入浴料100円							卓球一般	9時～16時 詳細はHP又はチラシで

寒さに負けない体力づくり

①～③予約不要

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(雨天中止)
時間:9:30～1時間程毎週水曜・土曜日
時間:10:00～11:151月25日(雨天中止)
時間:9:30～ ポール貸出します

学習スペースの開放

世代間交流の日

カレンダーの
このロゴの日限定世代間交流の日は、図書室等の
空き部屋を学習スペースとして
開放します。受験生を始め、
生徒の皆さんご利用ください。
9:00-16:00

11日・25日は よろずスマホ★

ちょっと訊いてみたいスマホの操作。職員が伺います

13:00～14:00 1Fロビー

★ご要望に応じられないこともあります。



1月講座等のご案内

1月10日11日

世代間交流の日はお友達・ご家族と鯨ヶ池へ！

鯨ヶ池交流の日

(土・日2日間開催)

防災展@鯨ヶ池

10日 13:00～ 11日 9:00～



グラフィック・パネル
日本全体防災マップ



VR体験 地震
津波をVRで体験



地震発生説明器で
仕組みを知ろう

体操・卓球・将棋・輪投げ・ニュースポーツ

あったかい150畳の大広間であそぼう

10:00-でん伝体操(10日)

11:30-大人気スポーツ モルック交流会(10日)

13:00-ラダーゲッター スカットボールニュースポーツ体験

13:00-将棋 ※ 初心者用の駒あります

9:00-卓球・輪投げ・学習スペースは終日OK

幼児からシニアまで、みんなで楽しめるゲーム

モルック交流会 10日 11:30-

世代間交流の日

年齢問わずどなたでもご利用いただける日です

1/16
金

やさしい 太極拳

太極拳は動く瞑想と言われています

「やさしい太極拳入門」

時間・10:00-11:00

場所・大広間 (事前申込をお願いします)

講師 南部交流センター 職員

持ち物 飲み物・タオル

興味のある方どなたでもご参加ください。

1/21
水

徳洲会リハビリ トレーニング

第5回 徳洲会講演会

実践してみよう・体験してみよう

「リハビリトレーニング」

時間・10:00-11:30

場所・大広間 (事前申込不要)

講師 理学療法士 田村 澄麿 先生

内容 講演 10:00-10:45

トレーニング 10:45-11:30

でん伝体操は9:30からやります

14日は 生活・健康相談会



予約制

10:30～11:00 1F会議室

お電話にて受付、またはご来館ください
協力 賤機地域包括支援センター

よろず相談 いつでも受け付けております

些細なことでもお気軽に職員にお声掛けください

1/28
水

数値で知る自身の体力

雪印ビーンスターク 体組成計測定会

時間・9:30-13:00

場所・ロビー付近 (事前申込不要)

講師 栄養士 松野 公美子 先生

内容 測定会・個別栄養相談

でん伝体操は10:00-やります



1月の世代間交流日は、10日土 11日日 16日金 21日水 です。
年齢を問わずどなたでもご来館いただき、楽しめる特別な一日です。
マッサージ機で日頃の疲れを癒し、学生さんは図書室で勉強に集中。
「やさしい太極拳」や「リハビリトレーニング」で心身に活力を
私たちは「ふらっと来て、ゆったり過ごせる みんなの居場所」を
目指しています。どうぞお気軽に鯨ヶ池へお越しください。



鯨ヶ池 館内より撮影