

# 3月 鯨ヶ池だより

発行・指定管理者 令和8年3月1日発行  
 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](http://www.fukushi-center.org)

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
●午前 お散歩 ウォーキング よろずスマホ	休館日	● さわやか ウォーキング	● でん伝体操 学び直し古典	● のんびり散歩	● ヨガ教室	● でん伝体操
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日 ●午前 世代間交流日 スポーツ チャンバラ
●午前 お散歩 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 のんびり散歩	● 陶芸教室	● でん伝体操
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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	● のんびり散歩	● スマートフォン ヨガ教室	休館日
22日	23日	24日	25日	26日 ● 世代間交流日 市政出前講座	27日	28日 ● 世代間交流日 水と天気の おはなし
●午前 お散歩 ウォーキング よろずスマホ	休館日	● さわやか ウォーキング	● でん伝体操	● のんびり散歩	● 陶芸教室	● でん伝体操
29日 ●午前 世代間交流日 お花見 ウォーキング	30日	31日			マッサージ機 2台(無料)	
			風呂100円	電位治療器(無料)		

## ★ 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 × 終日× 午前× 午後×	将棋	9時～16時
	4・14・18日 12・26日 6・10・20・24日	★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

## ①～④予約不要

### ①でん伝体操

水曜・土曜日 (21日休)  
時間: 10:00～11:15

### ②お散歩ウォーキング

日曜日 (15日休)  
時間: 9:30～10:30  
ホール貸出致します

### ③さわやかウォーキング

火曜日  
時間: 9:30～10:30  
29日は、お花見2時間  
(詳しくは裏面参照)

### ④のんびり散歩

木曜日  
時間: 14:00～14:30

## 賤機地域包括支援センターの相談日

### 3/11 (水) 生活・健康相談日

#### 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

3/1・3/22はよろずスマホ 3/8・29休み

★ご要望に応じられないこともあります。



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

2月のイベントの予定

## 鯨ヶ池交流の日

交流の日はご年齢に関係なくどなたでもご来館いただけます

大トキ  
スポーツチャンバラ

第4弾

3/14(土)14:00-15:00

会場 大広間 (道具無料貸し出し)

定員 小学生以上20名(先着順)

持ち物 タオル・飲み物

申込み当館窓口またはお電話で

☎294-9778 10:00-16:00



10:00-でん伝体操 筋力UPに

11:30-モルック交流会 簡単!

14:00-15:00 スポーツチャンバラ

9:00-卓球・輪投げ

13:00-将棋 1階 会議室

9:00-15:00

コロリアージュぬりえ 色鉛筆あります

★ぬりえ・卓球・カラオケ・輪投げは

ほかの交流日も体験できます

## 学習スペースの開放

世代間交流の日は、空き部屋を  
学習スペースとして開放します。  
ご利用ください。9:00-16:00

3/18水 10:30-12:00

## 静岡徳洲会病院講演会

膝・腰・関節の痛みについて



理学療法士 リハビリテーション科

膝・腰・関節のお悩みはありますか?

なぜ痛むのか?原因・予防は?

講演の合間に簡単ストレッチを指導します

- ・聴きながら体を整える健康講座
- ・今日からできる痛みの対策がわかる

当日のでん伝体操は9:45から10:15まで

3/25水 11:00-12:00

大人の為の



## やさしい栄養講座

雪印ビーンスターク(株)



春から新しい楽しみを☆コロリアージュぬり絵

毎日9:00-15:00 色鉛筆貸し出します。お部屋は毎日変わります  
手軽に始められる、脳トレとリラックスのいいとこ取り。

3/26木 10:30-11:30

## 市政出版前講座 大広間

さわって感じる遺跡と歴史!

古墳とは何か?

賤機山古墳の話など

講師 静岡市文化財課 職員



土器など出土品にさわれます!

3/28土 13:00-14:00

## 水と天気のお話 3.4活動室

理科が好きな人!大集合

雲って作れるの? 作れます!

お天気のしくみを館長が紹介

くもを作る実験をします! 定員20名

3/29日 11:00-13:00

## お花見ランチウォーキング

牛妻の桜並木と木道の散策路へ

桜の下でお弁当を食べましょう

持ち物 お弁当・飲み物



各日 先着で受付 小学生大歓迎

お申込みは お電話か窓口へ☎294-9778

毎日意欲的に行動したい!

いきいきとした暮らしを維持するには?

加齢による変化に寄り添い、

必要な栄養素をやさしく学べる健康講座

当日のでん伝体操は9:30から10:45まで