

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

日	月	火	水	木	金	土
1日 午前 お散歩 ウォーキング よろずスマホ	2日 休館日	3日 さわやか ウォーキング	4日 でん伝体操 学び直し古典	5日 のんびり散歩	6日 ヨガ教室	7日 でん伝体操
8日 午前 お散歩 ウォーキング	9日 休館日	10日 さわやか ウォーキング 姿勢改善教室	11日 でん伝体操 生活・健康相談日	12日 歴史秘話 のんびり散歩	13日 陶芸教室	14日 午前 世代間交流日 でん伝体操 スポーツ チャンバラ
15日 休館日	16日 休館日	17日 さわやか ウォーキング	18日 でん伝体操 学び直し古典 徳洲会講演会	19日 のんびり散歩	20日 スマホ教室 ヨガ教室	21日 休館日
22日 午前 お散歩 ウォーキング よろずスマホ	23日 休館日	24日 さわやか ウォーキング 姿勢改善教室	25日 でん伝体操 栄養講座	26日 午後 世代間交流日 市政出前講座 のんびり散歩	27日 陶芸教室	28日 午後 世代間交流日 でん伝体操 水と天気のおはなし
29日 午前 世代間交流日 お花見 ウォーキング	30日 休館日	31日 さわやか ウォーキング	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× 4・14・18日 午前× 12・26日 午後× 6・10・20・24日	将棋	9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	囲碁	13時～16時
		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

3月のイベントのご案内

鯨ヶ池交流の日

交流の日のご年齢に関係なくどなたでもご来館いただけます

大人気
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

コリアージュぬいえ 色鉛筆あります

★ぬいえ・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)



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



春から新しい楽しみを☆コリアージュぬい絵

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。