



# 11月号 用宗だより

令和 7年 11月 1日発行 No.470  
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  
静岡市用宗老人福祉センター  
  
静岡市駿河区用宗5丁目21-10  
電話 054-257-2022  
FAX 054-257-1496  
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                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------|
| **** 12月 予告 **** 詳細は「12月号用宗だより」にてお知らせします。<br>♡12月 5日(金)「サックス岡田さん」によるサックス演奏を楽しみましょう!!<br>♡12月14日(日)「GIIIバンド」による ☆クリスマスコンサート☆ 開催予定!! (世代間交流企画) |                                                                                       |                             |                          |                                      |                           | 1日<br><b>作品展</b><br>でん伝体操：午前<br>ポールウォーキング           |
| 2日<br>でん伝体操 午前<br>風呂12時まで                                                                                                                    | 3日<br>休館日                                                                             | 4日<br>休館日                   | 5日<br>ポールウォーキング          | 6日<br>でん伝体操 午前・午後                    | 7日<br>市政出前講座<br>脳トレ・ストレッチ | 8日<br>でん伝体操 午前<br>ポールウォーキング                         |
| 9日<br>でん伝体操 午前<br>風呂12時まで                                                                                                                    | 10日<br>休館日                                                                            | 11日<br>健腸講座<br>脳トレ・ストレッチ    | 12日<br>ポールウォーキング         | 13日<br>でん伝体操 午前・午後                   | 14日<br>脳トレ・ストレッチ          | 15日<br>コグニサイズ講座<br>でん伝体操：午前<br>ポールウォーキング<br>風呂12時まで |
| 16日<br>休館日                                                                                                                                   | 17日<br>休館日                                                                            | 18日<br>もちむねサロン<br>脳トレ・ストレッチ | 19日<br>館長と一緒に清水の街を歩こう!   | 20日<br>税理士無料相談会<br>でん伝体操<br>生活・健康相談日 | 21日<br>脳トレ・ストレッチ          | 22日<br>でん伝体操 午前<br>ポールウォーキング                        |
| 23日<br>歌声サロン<br>でん伝体操：午前<br>風呂12時まで                                                                                                          | 24日<br>休館日                                                                            | 25日<br>休館日                  | 26日<br>健康講座<br>ポールウォーキング | 27日<br>でん伝体操 午前・午後                   | 28日<br>脳トレ・ストレッチ          | 29日<br>でん伝体操 午前<br>ポールウォーキング                        |
| 30日<br><b>演芸大会</b><br>風呂12時まで                                                                                                                | 《生活・健康相談日》<br>11月20日(木) 10時～11時<br>協力：長田・丸子 地域包括支援センター ※要申込み<br>《よろず相談》 いつでも受け付けています! |                             |                          |                                      |                           |                                                     |

## しぞ～かでん伝体操



- 1：木曜日(2階 大広間) ①10時15分～②12時45分～  
2：土曜日(1階 地域交流室) ①10時15分～  
3：日曜日(2階 大広間) ①10時15分～

## みんなで運動の時間



- 1：ポールウォーキング 毎週水曜日・土曜日 10時～  
2：脳トレ・ストレッチ 毎週火曜日・金曜日 11時～  
3：フリースペースで でん伝体操・わくわく体操 毎日使用可能

### 悪天候時のご利用について

静岡市南部に「大雨警報」「暴風警報」が発表された場合は、館での各事業、活動は休止となります、あらかじめご了承ください。

## 【8年1月開講教室生】募集案内

※申し込み等の詳細は、静岡市広報紙「静岡気分」11月号をご覧ください。

| 教室名          | 開催曜日         | 開催時間      | 回数 | 定員   |
|--------------|--------------|-----------|----|------|
| スマホ(貸出スマホ使用) | 第1・3水曜 1月～3月 | 10時～11時半  | 6  | 20   |
| 姿勢改善         | 第2水曜 1月～3月   | 13時半～14時半 | 3  | 40   |
| トレーニングスクール60 | 火曜～日曜        | 終日        | -  | 各日10 |

### 《2階 大広間貸切・企画に伴う施設利用変更》

| 日付     | カラオケ    | 大広間①・②  | 卓球 | ビリヤード |
|--------|---------|---------|----|-------|
| 12日(水) | 午前○ 午後× | 午前○ 午後× | ○  | ○     |
| 18日(火) | 午前× 午後○ | 午前× 午後○ | ○  | ○     |
| 23日(日) | 午前○ 午後× | 午前○ 午後× | ○  | ○     |
| 30日(日) | ×       | ×       | ×  | ○     |

税理士無料相談会 ※要申込み  
日時：11月20日(木) 13時～15時

## ～ 令和7年度 活 動 発 表 会 ～ ☆ 世代間交流企画 ☆

当センターで活動している「クラブ」が日頃の成果を発表します。

年齢問わず、どなたでもご自由にご覧いただけます。ご家族、お友達をお誘い合わせの上、ぜひお越しください！

### ♪ 演 芸 大 会

日 時：11月30日（日） 9時30分～12時45分 予定

#### ≪ 出演クラブ ≫

コーラス、ウクレレ、ハーモニカ、社交ダンス、  
フラダンス、カラオケ のクラブが発表します。



### ☆ 作 品 展 最終日!! 11月1日（土）まで開催 ≪12クラブが出展≫

#### 📖 市 政 出 前 講 座

『 災害時、  
あなたのペットは大丈夫? 』

日 時：11月7日（金）13時半～14時半

定 員：30人（要申込み）

災害時のペットについて考えておきましょう。  
今のうちに知って、準備しておきましょう。

企画協力：静岡市 動物愛護センター

#### 健 腸 講 座

『 眠れていますか？  
より良い睡眠のための健康管理 』

日 時：11月11日（火）10時半～11時半

定 員：30人（要申込み）

こころとカラダの健康のために欠かせない  
「睡眠」と腸の関わりについて

企画協力：中央静岡ヤクルト販売（株）

#### 💖 11月健康講座 ～毎月1回開催～

11月は🌈

『 介護を必要としない身体づくり 』

日 時：11月26日（水）10時半～12時

定 員：30人（要申込み）

企画協力：静岡徳洲会病院

#### 牧野館長と一緒に 清水の街を歩こう～！

日 時：11月19日（水）

9時 JR清水駅集合

12時 JR清水駅解散

定 員：15人（要申込み・多数抽選）

行 程：JR清水駅～次郎長生家見学～

清水港船宿記念館「末廣」見学～

～JR清水駅 ※約5kmの行程

締 切：11月12日（水）

#### ♪ 歌 声 サ ロ ン

日 時：11月23日（日）13時～14時

“カラオケバージョン”でみんなで歌いま  
しょう！唱歌、フォークソング、演歌など  
ジャンルは問わず、歌声喫茶の雰囲気  
で楽しみましょう！お気軽にご参加ください。

企画協力：望月 泰宏 さん

(^^♪ 12月はお休みします。(^^♪

#### 楽しい コグニサイズ 講座

日 時：11月15日（土）13時～14時

「コグニション（認知）」と

「エクササイズ（運動）」を組み合わせ、

楽しく脳を活性化し、体の機能を鍛えましょう！

企画協力：清水南部交流センター 職員

もちむねサロン 11月18日（火）10時～11時