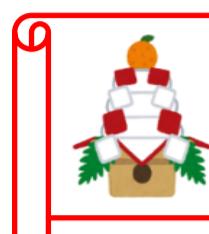


1月 1月号 用宗だより

令和8年1月1日発行 No.472
 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

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|------------------------------------|---|---------------|----------------|---------------|-------------|
|  | 明けましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひいたします |  | | 1日 | 2日 | 3日 |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| 休館日 | 休館日 | もちむね サロン 脳トレ・ ストレッチ | ポール ウォーキング | でん伝体操 午前・午後 | 脳トレ・ ストレッチ | でん伝体操 午前 |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| でん伝体操 午前 | 休館日 | 休館日 | ポール ウォーキング | 市政出前講座 | 認知症予防 講座 | 世代間 交流の日 |
| 風呂12時まで | | | | 生活・健康相談日 | 大広間貸切 | |
| でん伝体操 午前・午後 | | | | でん伝体操 午前・午後 | 脳トレ・ストレッチ | 風呂12時まで |
| 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| 休館日 | 休館日 | 脳トレ・ ストレッチ | 世代間 交流の日 | でん伝体操 午前・午後 | 脳トレ・ ストレッチ | 世代間 交流の日 |
| 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
| 歌声サロン | 休館日 | 脳トレ・ ストレッチ | 健康講座 | 税理士無料 相談会 | 脳トレ・ ストレッチ | 世代間 交流の日 |
| でん伝体操：午前 | | | ポール ウォーキング | でん伝体操 午前・午後 | | |
| 風呂12時まで | | | | | | |

市政出前講座

『知っておきたい税知識』 

日時：1月15日（木）13時半～14時半
 定員：30人（要申込み）企画協力：静岡市市民税課
 個人住民税のお話です。確定申告の時期がもうすぐですから、今一度確認の意味で住民税を勉強してみませんか。

1月 健康講座 毎月1回開催

1月は『動脈硬化について』 
 日時：1月28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

認知症予防講座

～自分の人生を自分らしく楽しむために～

日時：1月16日（金）13時半～15時
 定員：30人（要申込み）

企画協力：SHIZUOKA bloom 看護師 石橋明日香さん



1月号 用宗だより

しお～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 每週火曜日・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 每日使用可能

《よろず相談》

いつでも受け付けています！

《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 |
|--------|---------|---------|------------|-------|
| 6日（火） | 午前× 午後○ | 午前× 午後○ | ○ | ○ |
| 14日（水） | 午前○ 午後× | 午前○ 午後× | ○ | ○ |
| 16日（金） | × | × | ○ | ○ |
| 21日（水） | 午前× 午後○ | 午前× 午後○ | 午前× 午後○ | ○ |
| 24日（土） | 午前○ 午後× | 午前○ 午後× | ○ | ○ |
| 25日（日） | 午前○ 午後× | 午前○ 午後× | ○ | ○ |

《生活・健康相談日》

日程
 1月15日（木）
 10時～11時
 協力
 長田・丸子地域包括
 支援センター
 （要申込み）



1月 ♡ 世代間交流の日

17(土)・21(水)・24(土)・31(土)

年齢問わざどなたでも施設をご利用
いただけます！お子様だけでも大歓迎！
(当日直接お越しください。)

☆ 輪投げ ①17(土)・31(土) 9時～12時
②21(水)・24(土) 13時～15時



☆卓球：①21(水) 13時～15時半
②17(土)・24(土)・31(土) 9時15分～15時半



各日、
いろいろ実施
下記参照



☆ 17(土) 「コグニサイズ講座」

☆ 21(水) 「静岡県警察音楽隊コンサート」

☆ 24(土) 「災害講座」自然災害に備えるために！

「人生100年時代の健康を育む！」

☆ 31(土) 「富士山世界文化遺産出前講座」

静岡県警察音楽隊コンサート &特殊詐欺被害防止講座

日時：1月21日（水）10時半～12時
※ 10時半～11時 講話 11時～12時 コンサート
♪「静岡県警察音楽隊」の素晴らしい演奏をお楽しみください。
♪「特殊詐欺被害防止講座」が行われます。
(静岡南警察署・生活安全課)
～電話機対策をして特殊詐欺被害を防ぎましょう！～



富士山世界文化遺産出前講座

講演者 静岡県富士山世界遺産センター
学芸課 松島 仁 教授
『日本の美と心 - 富士山』
日時：1月31日（土）13時～14時半
定員：30人（要申込み）
富士山絵画一千年の歴史をたどりながら、「芸術の源泉」としての文化的な意義について考えます。

歌声サロン♪

日時：1月25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



災害講座 ～自然災害に備えるために！～

日時：1月24日（土）10時半～12時
定員：30人（要申込み）
災害情報を正しく理解していますか？
企画協力：東海大学名誉教授 川上 哲太朗さん



人生100年時代の健康を育む！

『骨の健康について』

日時：1月24日（土）13時～15時
①13時～14時「骨ウエーブ測定」「握力測定」
※ 当日先着20人まで
※ 測定対象は高校生以上
②14時～15時
座学「骨の健康について」
運動「歩き方・運動方法のレクチャー」
企画協力：meiji (有)駿府宅配センター

楽しいコグニサイズ講座

日時：1月17日（土）13時～14時

「コグニション（認知）」と「エクササイズ（運動）」を組み合せて、楽しく脳を活性化し、体の機能を鍛えましょう！
企画協力：南部交流センター 職員

ちちむねサロン 1月6日（火）10時～11時半

税理士無料相談会

日時：1月29日（木）13時～15時

協力：東海税理士会 静岡支部 ※要申込み

2月 予告 ♪ 城山中学校吹奏楽コンサート ♪

日時：2月7日（土）11時～11時半