



4月号 用宗だより

令和 7年 4月 1日発行 No.463
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
1館ホームページ共通URL www.fukushi-center.org

日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5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	シン・カラオケ体操 でん伝体操：午前 ポールウォーキング
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
でん伝体操 午前 風呂12時まで	休館日	コツコツ体操 脳トレ・ストレッチ	高齢者ドライバー 安全運転講座 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 利用者懇談会	映画上映会 でん伝体操：午前 ポールウォーキング
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
スプリング コンサート でん伝体操：午前 風呂12時まで	休館日	脳トレ・ ストレッチ 大広間貸切	ポール ウォーキング	でん伝体操 午前・午後 生活・健康相談	脳トレ・ ストレッチ	コグニサイズ講座 でん伝体操：午前 ポールウォーキング 風呂12時まで
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
休館日	休館日	コツコツ体操 脳トレ・ストレッチ	健康講座 ポールウォーキング 大広間貸切（午後）	でん伝体操 午前・午後	市政出前講座 脳トレ・ストレッチ	映画上映会 でん伝体操：午前 ポールウォーキング
27日	28日	29日	30日	<p>《よろず相談》 いつでも受け付けています！ 悩みごと、困りごとはありませんか。生活面、 健康面、精神面、介護のことなど、各種相談に ついて、いつでも受け付けています。</p>		
歌声サロン でん伝体操：午前 風呂12時まで	休館日	脳トレ・ ストレッチ	休館日			

4月から

「でん伝体操」「脳トレ・ストレッチ」

開催回数が増えます！ 大勢の方のご参加を
職員一同お待ちしております！😊

しぞ〜かでん伝体操
回数が増えます！



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

※ 実施時間の変更！ 回数も増えます！

♥少し頑張る”ストレッチ”と、
くすっと笑ってしまう”脳トレ”してみませんか！♥

- 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

《映画上映会》

☆午前の部 10時～ ☆午後の部 13時～

第1回：4月12日（土）

石原裕次郎・浅丘ルリ子主演

『銀座の恋の物語』

全国に大センセーションを巻き起こした裕次郎の
魅力あふれるヒット曲の映画化作品



第2回：4月26日（土）

福山雅治主演 『そして父になる』

2013年カンヌ映画祭審査員賞受賞作品

生活・健康相談

※ 要申込み

4月17日（木）10時～11時

協力：長田・丸子地域包括支援センター

《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
1日（火）	午前X 午後O	午前X 午後O	O	O
13日（日）	午前O 午後X	午前O 午後X	X	O
15日（火）	X	X	O	O
23日（水）	午前O 午後X	午前O 午後X	O	O
27日（日）	午前O 午後X	午前O 午後X	O	O

♪ スプリングコンサート ♪ GⅢバンド出演

日時：4月13日（日）13時半～14時半

地元で大活躍中！ ♪GⅢバンド♪ による
昔なつかしい歌と演奏をお楽しみください ♪



高齢者ドライバー 安全運転 講座

『フレイル予防と
安全運転を一緒に考える』

日時：4月9日（水）10時～12時

定員：30人（要申込み）



健康長寿と運転人生を延ばすコツをプロから学び
ましょう！座談会形式の気軽で楽しい講座です♪

企画協力：NPO法人ぴくにつく 前島るみこさん

新講座 が始まります

♡ 4月 健康講座

～7年度毎月1回開催します！～

日時：4月23日（水）10時半～12時

定員：30人（要申込み）

4月は🌈『人生100年 美味しく口から
食べ続けるためには...』

企画協力：静岡徳洲会病院

📖 市政出前講座

『静岡市の高齢者福祉
サービスについて』

日時：4月25日（金）13時半～14時半

定員：30人（要申込み）

令和7年現在、静岡市が提供する高齢者福祉
サービスにはどのようなメニューがあるのかな？

企画協力：静岡市駿河区高齢介護課

楽しいコグニサイズ講座

日時：4月19日（土）13時～14時

定員：30人（要申込み）

「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：南部交流センター 職員

♪ 歌声サロン ♪

日時：4月27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、歌声喫茶の雰囲気を楽しみましょう！
お気軽にご参加ください。

企画協力：望月 泰宏さん



もちむねサロン

日時：4月1日（火）10時～11時半

なつかしい映像を観ながら、
思い出して、おしゃべりや
ゲームで楽しみましょう!!



～空き部屋のご利用について～

- ◇5人以上で利用可能
 - ◇見学常時可
- お気軽にご相談ください！

新教室 が始まります

“コツコツ体操” 教室
～運動を毎日続けましょう！～

開催曜日：4月～6月 ※3ヶ月間

第2・4火曜日

開催時間：13時～14時

定員：15人（要申込み・多数抽選）

申込期間：3/20（木）～3/30（日）まで



トレーニングスクール 60 （介護予防運動）実施中

初めての方、いつでも
体験できます。
お気軽にご参加ください。



トレーニングジム

時間：9時～15時