



12月号 用宗だより

令和 7年 12月 1 日発行 No.471
発行・指定管理者：労働者協同組合 ワークスコープ・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
	1日	2日	3日	4日	5日	6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	サックス 演奏会 脳トレ・ ストレッチ	でん伝体操 午前 シン・カラオケ体操 ポールウォーキング
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
でん伝体操 午前 風呂12時まで	休館日	脳トレ・ ストレッチ	ひばり幼稚園 おゆうぎ ポール ウォーキング	でん伝体操 午前・午後	長田地域包括 支援センター講座 脳トレ・ ストレッチ	でん伝体操 午前 クリーンアップデー ポールウォーキング
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
世代間 交流の日 風呂12時まで	休館日	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 生活・健康 相談日	市政出前講座 脳トレ・ ストレッチ	世代間 交流の日 風呂12時まで
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
休館日	休館日	脳トレ・ ストレッチ	健康講座 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	でん伝体操 午前 ポールウォーキング 風呂12時まで
28日	29日	30日	31日	【年末年始休館日のお知らせ】 12月28日(日)～1月5日(月)まで 休館日となります。よろしくお願いします。		
休館日	休館日	休館日	休館日			

サックス岡田さんによる

♪ サックス演奏会 ♪

日時：12月5日(金) 10時半～11時半

会場：1階 地域交流室

サックスの音色に合わせて口ずさんだり
してリラックスタイムを楽しみましょう！

※ 当日直接会場へお越しください。



“コツコツ体操” 講座

～ 運動を毎日続けましょう！～

日時：8年1月～3月 / 初回 1月6日(火)
13時～14時

定員：20人(要申込み・多数抽選)

締切：12月20日(土) ※ 初めての人優先



《 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
2日(火)	午前× 午後○	午前× 午後○	○	○
10日(水)	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○
14日(日)	午前○ 午後×	午前○ 午後×	×	○

☂ 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。

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

10時15分～11時5分

でん伝体操



世代間交流の日

12/14(日)・20(土)



9時15分～

15時30分

卓球



9時～12時

輪投げ



🎉 年齢問わずどなたでも施設をご利用いただける日です！
お子様だけでも大歓迎！（当日直接お越しください。）🎁



クリスマスコンサート

日時：12月14日（日）13時～14時

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 🎵



☆ 12/20（土）

①10時スタート 片道20分

ポールウォーキング



②13時～14時

コグニサイズ講座



☆ 12/20（土） 13時～15時

どんぐりで“こま”を作ってみよう!!



長田地域包括支援センター講座

～ ステキな迷惑のかけ方講座 ～

日時：12月12日（金）10時半～11時半

定員：30人（要申込み）

子どもに孫に周りの人に、正しく迷惑を
かけて生きましょう！

企画協力：長田地域包括支援センター



市政出前講座

『我が家と地域の防災対策』

日時：12月19日（金）13時半～14時半

定員：30人（要申込み）

自分が住んでいる地域の防災対策はどのようなものが
必要か？我が家での防災対策は何が足りないのか？
年末の今こそ十分な準備を考えておきましょう。

企画協力：静岡市 地域総務課

🎀 12月健康講座 毎月1回開催

日時：12月24日（水）10時半～12時

定員：30人（要申込み）

12月は 🌈 『意外と知らない
血液検査でわかること』

企画協力：静岡徳洲会病院

12月10日（水）11時～11時15分

ひばり幼稚園 園児のみなさんに

おゆうぎを披露していただきます。



もちむねサロン

12月2日（火）10時～11時半

楽しいコグニサイズ講座

日時：12月20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：南部交流センター 職員

☆ 12月の「歌声サロン」はお休みします。

《生活・健康相談日》

12月18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

《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。

☆ 12月13日（土）9時～ クリーンアップデー

