



# 12月号 用宗だより

令和6年12月1日発行 No.459  
 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
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
でん伝体操 風呂12時まで	休館日	でん伝体操 利用者懇談会	スマホ勉強会 ポールウォーキング	でん伝体操	脳トレ・ストレッチ	シン・カラオケ 体操 ポールウォーキング
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
演芸大会 クリスマスコンサート 風呂12時まで	休館日	高齢者のらくらく 筋力トレーニング 脳トレ・ストレッチ	市政出前講座 ポールウォーキング	でん伝体操	リンパ体験講座 脳トレ・ストレッチ	映画上映会 ポールウォーキング 風呂12時まで
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
休館日	休館日	交通安全教室 でん伝体操	ひばり幼稚園 おゆうぎ ポールウォーキング	でん伝体操 生活・健康相談 健康チェック	脳トレ・ストレッチ	コグニサイズ講座 クリーンアップデー ポールウォーキング
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
歌声サロン でん伝体操 風呂12時まで	休館日	高齢者のらくらく 筋力トレーニング ハッピーシニア 体験ツアー	健康セミナー ポールウォーキング	でん伝体操	脳トレ・ストレッチ 風呂12時まで	休館日
29日	30日	31日	<div data-bbox="919 1368 1959 1576" data-label="Text"> <p>【年末年始休館日のお知らせ】            12月28日(土)～1月6日(月)まで            休館日となります。よろしくお祈りします。</p>  </div>			
休館日	休館日	休館日				

### しそ～かでん伝体操

1：木曜日（2階 大広間）  
 ①10時15分～ ②12時45分

2：日曜日（2階 大広間）10時15分～

3：第1・3火曜日（1階 会議室）10時15分～  
 ※火曜日は『しそ～かわくわく体操』も実施



### 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  
 毎週金曜日 / 第2・4火曜日 10時50分～

3：フリースペースで でん伝体操・わくわく体操



### 映画上映会

※各回定員30人、先着順

☆午前の部 10時～ ☆午後の部 13時～

12月14日(土) 「釣りバカ日誌」

ハマちゃん(西田敏行)とスーさん(三國連太郎)の釣りバカのコンビが繰り広げるドタバタ喜劇!



### 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。

時間：9時～15時



### 12/19(木) 予定

♥ 生活・健康相談 10時～11時  
 協力：長田・丸子地域包括支援センター ※要申込み

♥ 体組成健康チェック 10時～12時

### 《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
3日(火)	午前X 午後O	午前X 午後O	O	O
8日(日)	X	X	X	O
13日(金)	午前O 午後X	午前O 午後X	O	O
22日(日)	午前O 午後X	午前O 午後X	O	O
24日(火)	午前X 午後O	午前X 午後O	午前X 午後O	O

《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。ご遠慮なくどうぞ。

※ 予定が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

## 令和6年度活動発表会 **♪演芸大会**

日時：12月8日（日）10時～12時半

当センターで活動している フラダンス、  
社交ダンス、ウクレレ、コーラス、  
ハーモニカの「クラブ」が発表します。



## ～クリスマス コンサート

日時：12月8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♪



## 📖 **市政出前講座**

### 『下水道と防災』

日時：12月11日（水）13時半～14時半

定員：20人（要申込み）

～災害時に備えた水・携帯トイレの備蓄～

企画協力：静岡市 上下水道経営企画課

## ❤️ **健康セミナー**

### 『眠れていますか？』

### より良い睡眠のための健康管理』

日時：12月25日（水）10時半～12時

定員：20人（要申込み）

腸を丈夫にしてストレスを少なく、  
睡眠の質を上げましょう！

企画協力：中央静岡ヤクルト販売（株）

## 12月 **スマホ勉強会**



日時：12月4日（水）13時半～14時半

定員：10人（要申込み）

“アプリ”を使ってみよう！ ※ スマホ持参

企画協力：ドコモショップ藤枝店



## **交通安全教室**



日時：12月17日（火）10時半～11時半

会場：地域交流室 ※ 申込み不要

高齢者の交通事故防止と正しい  
交通マナーを学びましょう！

企画協力：交通安全協会 静岡南地区支部



## **リンパ体験講座**

日時：12月13日（金）13時半～14時半

定員：30人（要申込み）

### 🐾 **リンパ足裏療法** 🐾

～足裏をほぐして心も身体もほかほかに～

企画協力：南部交流センター 職員

## **楽しいコグニサイズ講座**

日時：12月21日（土）13時15分～14時15分

定員：15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：12月22日（日）13時～14時

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

☆ 12月18日（水）11時～11時15分

ひばり幼稚園のみなさんに  
おゆうぎを披露していただきます！



☆ 12月21日（土）9時～

### クリーンアップデー

みんなできれいにしましょう！



## ～ 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！



来年もよろしくお願ひいたします。

