

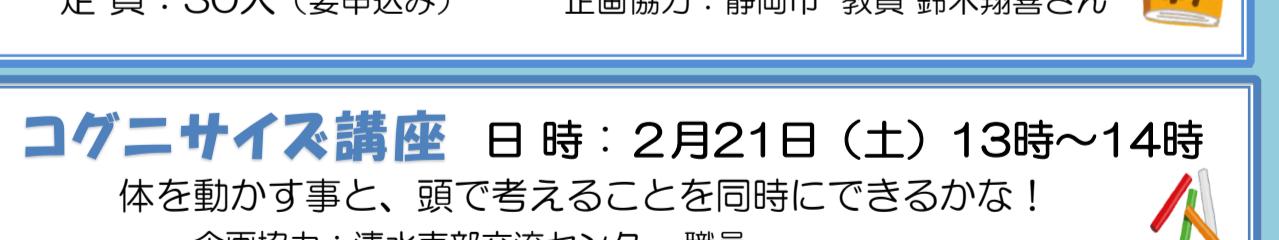
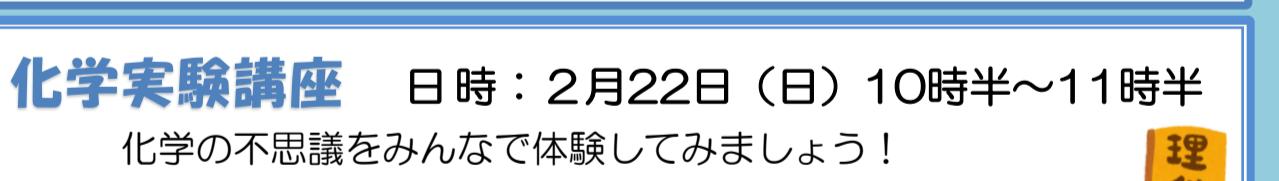
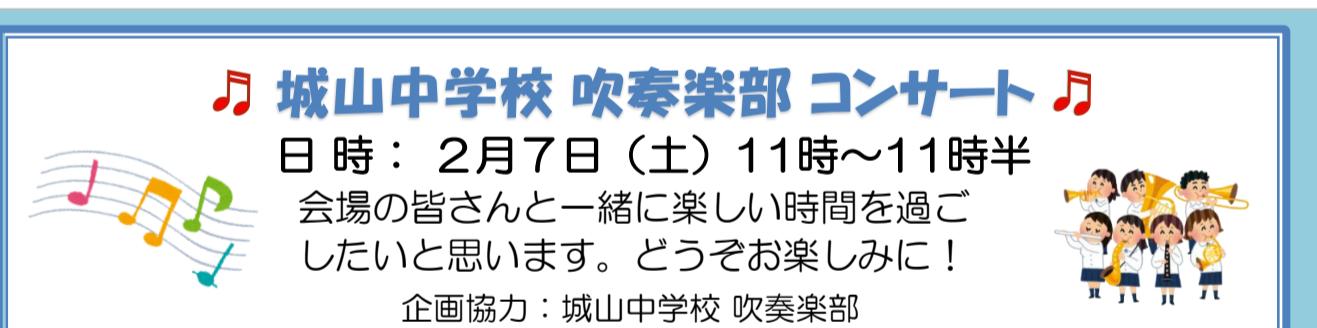


2月号 用宗だより

令和8年2月1日発行 No.473
 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 午前	休館日	世代間交流の日 教室体験会 豆まき もちむねサロン 風呂12時まで	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	世代間交流の日 城山中学校 吹奏楽部 コンサート でん伝体操 午前 ポールウォーキング
でん伝体操 午前		脳トレ・ ストレッチ	ポール ウォーキング	休館日	総合防災訓練	クラブ代表者会議 でん伝体操 午前 ポールウォーキング
風呂12時まで					利用者懇談会	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	脳トレ・ ストレッチ	世代間交流の日 教室体験会 ポール ウォーキング	でん伝体操 午前・午後	市政出前講座	世代間交流の日 コグニサイズ 講座 でん伝体操 午前 ポールウォーキング
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
世代間交流の日 化学実験講座 歌声サロン でん伝体操：午前 風呂12時まで	休館日	休館日	健康講座	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
			ポール ウォーキング	生活・健康 相談日		



* 詳細は気軽に事務所職員までお声がけください (電話 054-257-2022)

《総合防災訓練》 2月13日(金) 10時半～
避難訓練、消防訓練を職員と利用者と一緒に行います。

《生活・健康相談日》 2月26日(木) 10時～11時
協力：長田・丸子地域包括支援センター

世代間交流の日 ちょっと気軽に 教室体験会

☆《音楽で心も体もストレッチ》

~音楽にあわせて歌いながら踊りましょう!~

日時: 2月3日(火) 10時~11時半

♥どちらも申込み不要 ♥実施時間中なら何時でもOK ♥「体験会に来ました」でOK

☆《姿勢改善》

~美しく正しい姿勢を目指しましょう!~

日時: 2月18日(水) 13時半~14時半

市政出前講座

『良い睡眠でからだもこころも健康に』

日時: 2月20日(金) 13時半~14時半

定員: 30人(要申込み)

良い睡眠とはどんな睡眠でしょうか。からだにもこころにもやさしい睡眠をこの機会に知っておきましょう。

企画協力: 静岡市立静岡病院 総務課

2月 健康講座 毎月1回開催

『介護を必要としない身体づくり』

~やってみよう!リハビリトレーニング!~

日時: 2月25日(水) 10時半~12時

定員: 30人(要申込み)

簡単なトレーニングも一緒に体験しましょう!

企画協力: 静岡徳洲会病院

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 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 每日使用可能

もちむねサロン

日時: 2月3日(火) 10時~11時半

歌声サロン

日時: 2月22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! ジャンルは問わず歌声喫茶の雰囲気で楽しみましょう!

企画協力: 望月 泰宏さん



3月予告

※ ❤️は【世代間交流の日】

❤️ 3月1日(日)午後「ミニコンサート」

出演 ♪にじいろ☆スマイルフレンズ ♪

❤️ 3月5日(木)9時半~12時「健康づくり体験会」

①「ウエルシア薬局(株)」

握力測定 / 骨強度測定 / 体組成測定
薬剤師による相談、アドバイス

②「(株)ヤマシタ」

A.Iによる歩行解析 / おすすめの運動トレーニング紹介

③「長田地域包括支援センター」

「腰痛予防講座」解説と運動 / 生活、健康相談

❤️ 3月7日(土)10時半~(1時間程度)

郷土史家 成澤政江氏による 「歴史の集い」

~ 詳細は「3月号用宗だより」にてお知らせします。 ~

豆まき 2月3日(火) 11時35分~

2階大広間



【4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」2月号をご覧ください。

教室名	開催曜日	開催時間	定員
ビリヤード	毎週木曜日 4月~6月	10時~11時半	10
歴史物語	第1木曜 4月~3月	10時半~11時半	50
音楽で心も体もストレッチ	第1火曜 4月~9月	10時~11時半	50
トレーニングスクール60	火曜~日曜	終日	各10

「スマホ教室」のお知らせ

4月~6月 / 第1・3水曜日 10時~11時半

定員: 20人(要申込み) ※ 貸出スマホ使用

《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× 午後○	午前× 午後○	○	○
7日(土)	午前× 午後○	午前× 午後○	午前× 午後○	○
13日(金)	午前× 午後○	午前× 午後○	○	○
14日(土)	午前× 午後○	午前× 午後○	○	○
18日(水)	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○
22日(日)	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○

~ご利用の案内~

館内では靴下を履いてのご利用です。

各自靴袋を持参し、自己管理をお願いします。

よろしくお願ひます



《よろず相談》

いつでも受け付けています!