



# 1月号 用宗だより

令和7年1月1日発行 No.460  
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
【年始休館日のお知らせ】 1月6日(月)まで休館日となります。			1日 休館日	2日 休館日	3日 休館日	4日 休館日
5日 休館日	6日 休館日	7日 でん伝体操	8日 ポールウォーキング	9日 でん伝体操	10日 脳トレ・ストレッチ	11日 映画上映会 ポールウォーキング
12日 でん伝体操 風呂12時まで	13日 休館日	14日 休館日	15日 市政出前講座 ポールウォーキング	16日 でん伝体操 生活・健康相談 健康チェック	17日 もちむねサロン 脳トレ・ストレッチ 大広間貸切	18日 コグニサイズ講座 ポールウォーキング 風呂12時まで
19日 休館日	20日 休館日	21日 でん伝体操	22日 プラモデルづくり講座 健康セミナー ポールウォーキング 大広間貸切(午後)	23日 でん伝体操	24日 脳トレ・ストレッチ	25日 富士山世界文化遺産出前講座 ポールウォーキング
26日 歌声サロン でん伝体操 風呂12時まで	27日 休館日	28日 脳トレ・ストレッチ	29日 ポールウォーキング	30日 税理士無料相談会 でん伝体操	31日 脳トレ・ストレッチ	

### 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 午前と午後開催!

☆午前の部 10時〜 ☆午後の部 13時〜  
1月11日(土)「テルマエ・ロマエ」  
阿部寛主演、古代ローマ帝国の浴場デザイナールシウスが現代日本にタイムスリップし、日本の風呂文化を学んでいく姿を描いたコメディドラマ ※各回定員30人、先着順

### 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  
《会員証》発行中!!

### 《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
17日(金)	X	X	0	0
21日(火)	午前X 午後O	午前X 午後O	0	0
22日(水)	午前O 午後X	午前O 午後X	0	0
26日(日)	午前O 午後X	午前O 午後X	0	0
28日(火)	午前X 午後O	午前X 午後O	0	0



明けましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いたします

職員一同



## 📖 市政出前講座

『突然のケガや病気  
どうしたらいいの?』

日時：1月15日（水）13時半～14時半

定員：20人（要申込み）

～ 誰にでも起こりえるでしょう～

企画協力：静岡市立 静岡病院保健衛生医療課

## ❤️ 健康セミナー

『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22日（水）10時半～12時

定員：20人（要申込み）

☆ 認知症予防最新情報 ☆ 自分発見ワーク

企画協力：長田地域包括支援センター

## プラモデルづくり講座

日時：1月22日（水）10時～12時

定員：15人（要申込み）

プラモデルも工具も用意しますので  
一緒に“プラモデル”を作りませんか？



完成品はお持ち帰りいただけます！

企画協力：静岡市 産業振興課 プラモデル振興係

## もちむねサロン



日時：1月17日（金）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！！



## 楽しいコグニサイズ講座



日時：1月18日（土）13時～14時

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

## 静岡県富士山世界遺産センター

### 富士山世界文化遺産 出前講座

日時：1月25日（土）13時～14時半

定員：30人（要申込み）

講演者 静岡県富士山世界遺産センター  
学芸課 准教授 井上卓哉 先生



### 『富士山のふもとで生きる』

富士山麓で見られる多様な生業や産業から、人々の  
暮らしと富士山の関わりについて解説します。

## ♪ 歌声サロン ♪



日時：1月26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



## 2月予告 スマホ勉強会



日時：2月5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



## 1/16 (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

## 《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。

## 2025年は「巳年」・干支は「乙巳（きのとみ）」

「努力を重ね、物事を安定させていく」  
という意味合いを持つ年されている。  
良い年となりますように！

