

用宗老人福祉センター主催 令和7年度『健康づくり体験会』開催

【日時】 3月5日（木）9時半～12時

～ 仲間と一緒に楽しく健康寿命を延ばしましょう！～



【企画協力】★ ウエルシア薬局（株） / ★（株）ヤマシタ / ★ 長田地域包括支援センター

【実施内容】

★ ①握力測定 / 骨強度測定 / 体組成測定 ②薬剤師さんによる相談、アドバイス

★ ① AIによる歩行解析 ② 解析結果より「おすすめの運動トレーニング」紹介

※当日先着30人

★ ①「腰痛予防講座」解説と運動 ②生活・健康相談

☆ ①でん伝体操体験会 ②ポールウォーキング体験会 ③トレーニングスクール60体験会

※事前申込み不要・詳細は「ちらし」参照、または事務所までお問い合わせください。



📖 市政出前講座

『自転車の交通安全教室』

日時：3月18日（水）13時半～14時半

定員：30人（要申込み）

4月1日より交通違反制度が改定にあたり、ルールを再確認しましょう。

企画協力：静岡市 生活安全安心課



💖 3月健康講座 毎月1回開催

『入院して寝たきりにならない為に』

あなたの姿勢はまっすぐですか？』

～正しい姿勢でエンジョイライフ～

日時：3月11日（水）13時～14時半

定員：30人（要申込み）

企画協力：静岡徳洲会病院

🎵 春の紅白歌の交流会 🎵

～みんなで歌いまショー～ ※個人利用の方対象企画

日時：3月27日（金）10時～13時予定

募集人数：男女各 15組（要申込み）

出演順：申込受付時に「抽選」にて決定

申込期間：3月3日（火）～ 3月19日（木）

「申込書」は2/25（水）から事務所にて配付します。

🎵 歌声サロン 🎵

日時：3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を楽しみましょう！

企画協力：望月 泰宏さん



もちむねサロン 3月3日（火）10時～

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

☆「第29回静岡県すこやか長寿祭 美術展」工芸部門

静岡県知事賞 受賞 手編み09クラブ 川元信子さん

作品名「古布とニットの融合 25 絞りしぼり」

おめでとうございます♡ 2/11～2/25ロビーにて展示

「サーティワン教室」募集案内

（輪投げとモルックを融合したスポーツ）

日時：4月～6月 第2・4水曜日 13時～15時

定員：15人（要申込み）

受付：3月22日（日）まで

≪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（日）	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○
3日（火）	午前×	午後○	午前×	午後○
5日（木）	午前×	午後○	午前×	午後○
7日（土）	午前×	午後○	午前×	午後○
11日（水）	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○
13日（金）	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○
22日（日）	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○
27日（金）	午前×	午後○	午前×	午後○

≪生活・健康相談日≫ 3月19日（木）10時～11時

協力：長田・丸子地域包括支援センター

≪よろず相談≫ いつでも受け付けています。

～ご利用の案内～

よろしく願います

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。

