



3月号 用宗だより

令和 7年 3月 1日発行 No.462
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
			津波避難訓練 3月19日(水) 10時半～ 当センターの屋上への避難訓練、地震発生時の避難経路と時間の確認を！			1日 シン・カラオケ体操 ポールウォーキング
2日 でん伝体操 風呂12時まで	3日 休館日	4日 でん伝体操	5日 スマホ勉強会 ポールウォーキング	6日 でん伝体操	7日 もちむねサロン 脳トレ・ストレッチ 大広間貸切(午後)	8日 映画上映会 ポールウォーキング
9日 でん伝体操 風呂12時まで	10日 休館日	11日 らくらく筋力トレーニング 脳トレ・ストレッチ	12日 交通安全・危険予測トレーニング講座 ポールウォーキング	13日 でん伝体操	14日 脳トレ・ストレッチ	15日 紅白歌の交流会 コグニサイズ講座 ポールウォーキング 風呂12時まで
16日 休館日	17日 休館日	18日 でん伝体操	19日 市政出前講座 津波避難訓練 ポールウォーキング	20日 でん伝体操 生活・健康相談 健康チェック	21日 休館日	22日 映画上映会 ポールウォーキング
23日 歌声サロン でん伝体操 風呂12時まで	24日 休館日	25日 らくらく筋力トレーニング 脳トレ・ストレッチ	26日 健康セミナー ポールウォーキング 大広間貸切(午後)	27日 でん伝体操	28日 脳トレ・ストレッチ	29日 映画上映会 ポールウォーキング
30日 でん伝体操 風呂12時まで	31日 休館日	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>《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。</p> </div>				

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
毎日使用できます

《映画上映会》 3月3回開催

☆午前の部 10時～ ☆午後の部 13時～

- 第1回：3月8日(土) 綾野剛主演 『カラオケ行こ！』
- 第2回：3月22日(土)
アーノルド・シュワルツェネッガー主演 『ターミネーター』
- 第3回：3月29日(土) 岡田准一主演 『永遠のゼロ』

※第3回は上映時間140分のため ☆午前の部のみ

上映中

《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
7日(金)	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○
15日(土)	午前×	午後○	午前×	午後○
18日(火)	午前×	午後○	午前×	午後○
23日(日)	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○
25日(火)	午前×	午後○	午前×	午後○
26日(水)	午前○ 午後×	午前○ 午後×	○	○



♪ 春の紅白歌の交流会 ～みんなで歌いまショー～ ♪

※「個人利用」の方対象の企画です。

【日 時】 3月15日（土）10時～13時予定 【会 場】 大広間①・②
【募集人数】 男女各 15人 計30人（要申込み・先着順） ※ 事務所にて申込み受付
【申込期間】 2月4日（火）～ 3月8日（土） 「ボランティアスタッフ」募集！



スマホ勉強会

日時： 3月5日（水）13時半～14時半
定員： 10人（要申込み） ※スマホ持参

QRコードを読み取ってアクセスしてみよう！

企画協力：ドコモショップ藤枝店



交通安全・危険予測トレーニング講座

日時： 3月12日（水）10時半～12時
定員： 20人（要申込み）

認知、判断を伴う危険予測能力を高め、
交通安全意識を向上させる動画研修

企画協力：静岡県くらし交通安全課

📖 市政出前講座

『生活習慣病の見直しから
脳卒中予防』

日時： 3月19日（水）13時半～14時半
定員： 20人（要申込み）

～後悔しないために、今からでも遅くない！～

企画協力：静岡市立 清水病院 病院経営企画課

❤️ 健康セミナー

『膝・腰・関節の痛みについて』

日時： 3月26日（水）10時半～12時
定員： 20人（要申込み）

膝、腰、関節の痛みについてお話があります。
痛みに合わせてトレーニング方法を学んで
みましょう！

企画協力：静岡徳洲会病院

らくらく筋力トレーニング



毎月第2・4火曜日 開催

～ストレッチ ⊕ 筋力トレーニング～

日時： 3月11日 / 25日（火）
13時～14時

定員： 15人（要申込み）

楽しいコグニサイズ講座



日時： 3月15日（土）13時～14時
定員： 15人（要申込み）

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： 3月23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



もちむねサロン



日時： 3月7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！！



トレーニングスクール60
（介護予防運動）実施中



4月予告 4月13日(日)

♪ スプリングコンサート ♪
～GⅢバンドコンサート～

