

2月号 2026

長尾川だより



令和8年2月1日発行 No 155
 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
 静岡市長尾川老人福祉センター 静岡市葵区長尾117番地
 電話 054-265-1415
 FAX 054-265-1410
 11館ホームページ共通
www.fukushi-center.org



日	月	火	水	木	金	土
1 午前	2	3 午	4 午	5 午	6 午	7 午
でん伝体操 世代間交流の日 節分＆福笑い	休館日	でん伝体操 世代間交流の日 歴史よもやま話 体組成測定	でん伝体操	ポールウォーキング 筋力アップ 午後のでん伝体操	でん伝体操	世代間交流の日 日本の和（演芸）
8 午前	9	10 午	11 午	12	13 午	14 午前
でん伝体操	休館日	でん伝体操	でん伝体操	休館日	でん伝体操 スマホ講座	音楽のひろば みんなのヨガ
15	16	17 午	18 午	19 午	20 午	21 午
休館日 11館合同 でん伝体操	休館日	でん伝体操 歴史よもやま話 初めてのポール ウォーキング 生活・健康相談日	でん伝体操 世代間交流の日 写経・坐禅 御詠歌	ポールウォーキング まごころ 講座 筋力アップ 午後のでん伝体操	でん伝体操 歯科相談	世代間交流の日 モルック
22 午前	23	24	25 午	26 午	27 午	28 午
でん伝体操 世代間交流の日 折り紙教室	休館日	休館日	でん伝体操	ポールウォーキング 口コモ度 測定体験会 筋力アップ 午後のでん伝体操	でん伝体操 世代間交流の日 わくわく広場	音楽のひろば みんなのヨガ

世代間交流の日

世代間交流の日は年齢問わず、どなたでも施設をご利用いただける日です。

*2月1日(日)13:30～

節分＆福笑い※大広間

★一緒に楽しい時を過ごしませんか。



*2月3日(火)・17日(火)10:00～1時間

歴史よもやま話※地域交流室

持ち物:筆記用具



*2月7日(土)13:00～

日本の和(演芸)※大広間

協力:浅間神社木遺保存会、駿府まつり塾の皆様

締切:1/31(土)

★日本の歴史や風土の中で育まれた独自の文化

*2月21日(土)13:30～

モルック教室※大広間

★とても簡単なルールで、どなたでも
無理なく楽しくできます。

*2月18日(水)10:00～※地域交流室

写経・イス坐禅・御詠歌

持ち物:筆ペン・ボールペン・鉛筆、靴袋

材料費:写経用紙150円

納経150円(希望者)



★仏さまの教え、生活に平安と安心を…

ぜひ、この機会に、体験してみませんか。

すでに体験された方も、大人から子どもさん
まで、どなたでも参加してみませんか。

協力:曹洞宗 清涼山 光鏡院 様

*2月27日(金)13:30～

わくわく広場※大広間

★簡単な体操、ゲーム、

ニュースポーツ、工作など…

あなたもワクワクしませんか。



*2月22日(日)13:30～

折り紙教室

持ち物:ハサミ、靴袋

★毎回異なる作品と一緒に楽しく
作ってみませんか。



教室・講座等のご案内

★4月～6月開催教室★

※申込み等詳細は、広報紙
「静岡気分」2月号をご覧ください。



教室名	開催日時	定員	教室名	開催日時	定員
ミニトランポ	13:30～15:00 第1・3火曜日	20	音楽のひろば	10:00～11:30 第2・4土曜日	各日50

※申込みは3/7(土)まで ※トランポリン使用料200円/1回

- ①定員超過の場合は抽選(初めての受講者優先)
- ②応募者数が5名未満の場合は開催いたしません。
- ③教室申込み後に3/14以降に各自必ず確認をお願いいたします。



スマホ講座 無料

2月13日(金)10:30～11:30

締切:2/6(金)

持ち物:筆記用具、**スマホ(貸出可・事前申込み)**

協力:ドコモショップ新北街道店

★安心講座(詐欺について)★



口コモ度測定体験会

2月26日(木)10:00～11:15

定員:20名 締切日:2/19(木)

協力:ニシムラネットワークサービス

★立ち上がり・ステップ・25問診★

*あなたの筋肉・骨・関節などの運動器は?
適切な予防・改善策を専門家にアドバイス
してもらいませんか。



ポールウォーキング

毎木曜日10:00～ 1時間程度



*センターから長尾川付近を歩きます。

ぜひ、一度参加してみませんか。

なお、**前日16時以降から雨が降った場合には**

中止となります。当日9時以降に事務所にお気軽
にお問い合わせください。※ポール貸出可



口腔ケア

まごころ講座

2月19日(木)10:00～

協力:まごころタウン静岡 歯科衛生士 遠藤麻聰 様

★知っておきたい「健口で健康な生活を!!」★

*生活の質の向上・口腔内の健康が、快適な日常生活や
精神的な健康につながります。この機会に、専門家に
訊いてみませんか。

※開催2日前に5名未満の場合は開催されませんので、
必ず各自確認の問い合わせを、
9:30～15:30までの時間帯にお願いいたします。
また、内容が変更になる場合があります。

体組成測定 ※毎月1回

2月3日(火)9:30～15:00

*体重・年齢を入力して、体脂肪率、脂肪量、
筋肉量、体水分量、内臓脂肪、基礎代謝、
脚点、体内年齢、血圧などを測定します。
定期的に健康チェックして、
健康管理に役立てましょう。



大広間をご利用できない日のご案内

午前	日・火・水・金
午後	木・7(土)・21(土)
終日	1(土)14(土)
	26(木)27(金)28(土)



定期相談会(事前申込不要)

★生活・健康相談日 長尾川地域包括支援センター
第3火曜日 2月17日(火)10時～11時
★歯科相談 竜爪園 歯科衛生士
第3金曜日 2月20日(金)10時～11時



よろず相談受付中!

生活面、健康面、精神面など、困りごとがありましたら、遠慮なく職員にご相談ください。