

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 午前	4 午前	5 午前	6 午前	7 午前
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 午前	11 午前	12	13 午前	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 午前	18 午前	19 午前	20 午前	21 午前
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 午前	26 午前	27 午前	28 午前
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 ロコモ度 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。



*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。



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)★



初めてのポールウォーキング(室内)

2月17日(火)13:30～1時間程度

締切:2/10(火)※ポール貸出可

持ち物:屋内外用靴、靴袋

★ポールを使って、少ない負担で
運動効果の高いウォーキングが行えます★

ロコモ度測定体験会

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。



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 遠藤麻聡 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までの時間帯をお願いいたします。
また、内容が変更になる場合があります。

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時以降に事務局にお気軽
にお問い合わせください。※ポール貸出可



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。

