

11月号 2025

長尾川だより



令和7年11月1日発行 No 152
 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
 F A X 054-265-1410
 11館ホームページ共通
www.fukushi-center.org



日	月	火	水	木	金	土
11月 静岡市在中の60歳以上の方は どなたでもご利用できる施設です。 朝晩の寒暖差に気を付けて、ご来館 ください。						1 ☼
2 ☼ 午前	3	4	5 ☼	6 ☼	7 ☼	8 ☼
でん伝体操 	休館日	休館日	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 聞こえの 確認の会	音楽のひろば
9 ☼ 午前	10	11 ☼	12 ☼	13 ☼	14 ☼	15 ☼ 午前
でん伝体操 	休館日	でん伝体操 電子ピアノ & 二胡による 合唱	でん伝体操 	ポールウォーキング 健康づくり講座 筋力アップ 午後のでん伝体操	でん伝体操 フレイル チェック	
16	17	18 ☼	19 ☼	20 ☼	21 ☼	22 ☼
休館日	休館日	でん伝体操 初めてのポール ウォーキング 生活・健康 相談日	安東 シニア でん伝体操 モルック	ポールウォーキング 折り紙教室 筋力アップ 午後のでん伝体操 体組成測定	でん伝体操 税金相談 歯科相談	音楽のひろば
23 ☼ 午前	24	25	26 ☼	27 ☼	28 ☼	29 ☼
でん伝体操 	休館日	休館日	でん伝体操 	ポールウォーキング ハッピーライフ 筋力アップ 午後のでん伝体操	でん伝体操 	
30 ☼ 午前	聞こえの確認の会 11月7日(金)12:30~15:30 ★聴覚は一生のパートナー より良い聞こえの再確認★ 対象 市内に住む65歳以上の人 ※当日、直接会場までお越しください					フレイルチェック 11月14日(金)11:00~ 1時間程度 会場: 大広間 ★心身の変化と社会的 環境的な要因がフレイル を起こすようです★ ・ぜひ、測定してみましょう。
でん伝体操 						

健康づくり講座★正しい歩き方で病気予防★

11月13日(木) 10:00~11:00 大広間

募集: 40人 締切: 11/6(木) 結果発表: 11/8(土) 協力: (株)明治 静岡オフィス様

※一般社団法人ソーシャルフィットネス協会歩き方検定員による講習、体験です。

★いつまでも楽しく歩いて

健康寿命を延ばしましょう!!





1月～3月教室生募集



※申込み等詳細は、広報紙
「静岡気分」11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
歴史よもやま話	10:00～11:00 第1・3火曜日	20	音楽のひろば	10:00～11:30 第2・4土曜日	50
みんなのヨガ	13:30～14:30 第2・4土曜日	30	※変更する場合があります。予めご了承ください。		

※申込みは12/6(土)まで

- 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12/15以降に各自必ず事務所に確認をお願いいたします。



11月講座等のご案内

当日は混雑が予想されます、公共交通機関のご来館をお願いいたします。

電子ピアノ&二胡による合唱

～私たちの青春時代を～

11/11(火)13:30～

募集:40人 締切:11/2(日) 発表:11/5(水)

協力:佐藤茂 様、藤巻みさと 様

★お富さん・青い山脈・銀座の恋の物語...など
13曲合唱予定です。肺・口腔機能維持向上に
脳の活性化や認知症予防など効果があります。



モルック教室 会場:第2駐車場

11月19日(水)13:30～ 1時間程度

締切日:11/12

持ち物:靴袋(雨天の場合は屋内)

★とても簡単なルールで、どなたでも無理なく
楽しめます★



ハッピーライフ

11月27日(木)10:00～11:30

締切:11/20

協力:社会・介護福祉士 鍋田弥寿人 様

★今回は”ハッピースマイル体操 楽しい運動Ⅱ★
ニュースポーツや頭と体を使った運動と若々しく
健康でいるために必要なポイントを紹介してくれ
ます。楽しい時間を一緒に過ごしましょう。



折り紙教室

11月20日(木)13:30～15:00

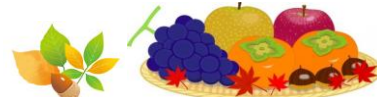
締切:11/15

持ち物:ハサミ、靴袋

★脳トレ、手先を使って
色々折ってみませんか★



クラブ紹介



絵葉書 茜会

募集中

活動日:第2・4(火)13時～15時

講師:静岡市文芸協会 会長 石谷富夫 様

※第2火曜日は講師による指導(500円/1回)

・もらってうれしくなるようなステキな
絵葉書を一緒に楽しく描きませんか。



初めてのポールウォーキング(室内)

11月18日(火)13:30～1時間程度

締切:11/11(火)※ポール貸出可

持ち物:屋内外用靴、靴袋

★持ち方・歩き方を分かりやすく、
またポールを使って、少ない負担で
運動効果の高いウォーキングが行えます。



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 11月18日(火)13時～14時

★歯科相談 竜爪園 歯科衛生士
第4金曜日 11月21日(金)10時～11時



税金相談

11月21日(金)10:00～11:30

募集:4人(多数抽選)

締切:11/14(金)

協力:税理士 市川卓志 様

※個別面談のため、事前お申込みください。



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、お気軽に職員にご相談ください。

