

1月号 2025

長尾川だより



令和7年1月1日発行 No 142

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 休館日 	2 休館日 	3 休館日 	4 休館日
5 休館日 	6 休館日 	7 12時～ でん伝体操 ミニランポ 	8 でん伝体操 	9 ポールウォーキング 午後の でん伝体操	10 葵区 シニアクラブ でん伝体操10時～ でん伝体操11時～	11 音楽のひろば みんなのヨガ
12 午前 でん伝体操 長尾川小劇場	13 休館日 	14 休館日 	15 でん伝体操	16 ポールウォーキング ハッピーライフ 講座 午後のでん伝体操 体組成測定	17 でん伝体操 歯科相談 【市政出前講座】 "尿漏れ対策"	18 午前 映画上映会 "グッドウィル ハンティング" "男は つらいよ"
19 休館日 	20 休館日 	21 でん伝体操 ミニランポ 生活・健康相談	22 でん伝体操 	23 ポールウォーキング 健腸講座 午後のでん伝体操	24 でん伝体操	25 音楽のひろば みんなのヨガ
26 午前 でん伝体操 長尾川小劇場	27 休館日 	28 でん伝体操 初めての ポールウォーキング 	29 でん伝体操	30 ポールウォーキング 午後の でん伝体操	31 でん伝体操 	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>お風呂 1/7準備のため 12時～15:30 となります。</p> </div>

大広間を利用できない日

AM	日・火・水・金
PM	木
終日	土・7・21

※変更する場合があります。予めご了承ください。

定期相談会(事前申込不要)

- ★歯科相談 竜爪園 歯科衛生士
- 第3金曜日 1月17日(金)10時～11時
- ★生活・健康相談 長尾川地域包括支援センター
- 第3火曜日 1月21日(火)13時～14時

【市政出前講座】★今日からできる！

尿漏れ対策！！★

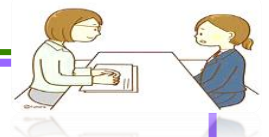
1/17(金)13:30～15:00

協力：静岡市清水病院 看護師 府川さん
日頃簡単にできることを
教えてもらいましょう。



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。





講座等のご案内

※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。

長尾川小劇場 地域交流室

1月12日・26(日) 落語!!!

★9:30~ 繰り返し上映いたします。

※詳細は事務所まで。



ミニランポ教室

1月7日・21日(火)13:30~15:00

各日30人

講師:瀧 康秀先生

持ち物:屋内用靴、靴袋、レンタル代200円

★楽しい先生と一緒に体幹を鍛えましょう★



映画上映会 大広間

1月18日(土)【午前の部】9:40~127分

★グッドウィルハンティング/旅立ち★

マサチューセッツ工科大学に清掃員として働く青年が、類まれなる数学の才能を持ちながらも、心の闇を抱え、葛藤する姿を描き、人生や人間関係について、深く考えされる名言・セリフが数多く登場します。

【午後の部】13:00~

★男はつらいよ★

監督・脚本:山田洋次

出演者:渥美清 他

懐かしい映画を大スクリーンで観ませんか。

詳細は事務所に問い合わせください。



体組成健康測定 毎月第3木曜日

1/16(木)9:30~15:30

体重・年齢を入力して、体脂肪率、脂肪量、体水分量、内臓脂肪、筋肉量、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。



午後のでん伝体操

★午後の筋トレ始めます★

毎週木曜日13:30~15:00 大広間

★人生100年時代を楽しむ筋力づくりをしましょう!

青春時代に流行したダンスや歌を取り入れた楽しい講座です。

気軽に普段着で参加してください★



ハッピーライフ講座

1月16日(木)10:00~11:30

協力:社会・介護福祉士 鍋田弥寿人さん

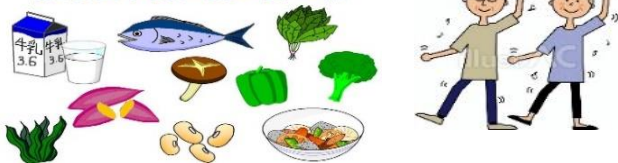
★認知症予防のための食事と運動(2)★

第2弾!!どんな食事がいいの?運動は?

とっても楽しく教えてくれる鍋田さんと

参加型の講座を受けてみませんか。

認知症予防に良い食べ物



ポールウォーキング

毎週木曜日10:00~1時間程度

ポール貸出中

★青空の下で、一緒に歩きましょう★

※前日午後4時以降雨天の場合は中止です。



健腸講座

1月23日(木)10:30~11:30

1月16日締切

協力:中央静岡ヤクルト販売(株)

健康管理士上級指導者 西山公代さん

★脳の健康は腸が握っている!!

腸内環境を整えることが大切★

是非、この機会に専門家に訊いてみませんか。



初めてのポールウォーキング

1月28(火)13:30~1時間程度

1月21日締切 ※ポール貸出可能

持ち物:ポール、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★

