

3月号

長尾川だより



令和8年3月1日発行 No 156
 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
1  午前	2	3 	4 	5 	6 	7 
でん伝体操 	休館日 	でん伝体操 世代間交流の日 歴史 よもやま話	でん伝体操  体組成測定	ポールウォーキング 	でん伝体操 	世代間交流の日 モルック 
8  午前	9	10 	11 	12 	13 	14  午前
でん伝体操  クラブ代表者会議	休館日 	でん伝体操 	でん伝体操 	ポールウォーキング 相続講座 	でん伝体操 	音楽のひろば みんなのヨガ 
15	16	17 	18 	19 	20 	21
休館日 	休館日 	でん伝体操 世代間交流の日 歴史よもやま話 折り紙教室 生活・健康相談日	でん伝体操 	ポールウォーキング 	でん伝体操  歯科相談	休館日 
22  午前	23	24 	25 	26 	27 	28 
でん伝体操 	休館日 	でん伝体操 初めての ポールウォーキング 	でん伝体操 世代間交流の日 写経・イス座禅 ・御詠歌	ポールウォーキング 	でん伝体操 医療講演 	音楽のひろば みんなのヨガ 
29  午前	30	31 	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 3月17日(火)13時~14時 ★歯科相談 竜爪園 歯科衛生士 第3金曜日 3月20日(金)10時~11時			
でん伝体操 合唱 	休館日 	でん伝体操 				

大広間をご利用できない日のご案内

午前	日・火・水・金
午後	7(土)
終日	14(土)28(土)

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。

※毎週木曜日の筋力アップ午後のでん伝体操はしばらくお休みいたします。



イベント・講座等のご案内



世代間交流の日

「世代間交流の日」は年齢制限に関わらず、どなたでも、お1人からでも参加いただけます！

合唱 “青春パートⅢ”

3月29日(日)13:30～

締切日:3/22(日)

持ち物:靴袋

★みなさんの青春時代を思い出して一緒に楽しく歌いませんか。



モルック教室 会場:大広間

3月7日(土)13:30～ 1時間程度

持ち物:靴袋

★どなたでも無理なく楽しめてとても簡単なルールです。



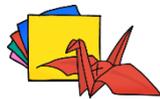
折り紙教室

3月17日(火)13:30～

締切日:3/10(火)

持ち物:ハサミ、靴袋

★毎回異なる作品を手先や脳を使って、楽しく皆さん参加されています。



歴史よもやま話

3月3日・17日(火)10:00～1時間

持ち物:筆記用具、靴袋

★毎回どんなお話が聞けるか楽しみです。



写経・イス坐禅・御詠歌

3月25日(水)10:00～

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



相続講座

3月12日(木)13:30～15:30

締切日:3/5(木)

協力:相続診断士 宇佐美 様

★専門家に詳しく訊いてみませんか。



初めてのポールウォーキング(室内)

3月24日(火)13:30～1時間程度

締切:3/17(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。

医療講演

3月27日(金)13:30～1時間

締切日:3/20(金)

協力:静岡徳洲会病院

臨床検査技師 上田真路 先生

★動脈硬化について★

・血管の老化、心筋梗塞、脳梗塞など...

初期にはほとんど症状がない。

知っているつもりでも、専門家に

もう一度、訊いてみませんか。



只今、クラブ会員募集中！！

- ・はっぴーオカリナ 第2・4火 13時～15時
- ・民舞弥生会 第2・4金 10時～15時
- ・ふれあい囲碁 第1・3土 9時～15時
- ・万年青会(水彩画)第2・4土 13時～15時

※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。

館ご利用にあたって

入館者カードのご掲示をお願いいたします。

・初めてご利用される方は作成いたします。

(静岡市在住で60歳以上の方)

・身分証明書(運転免許証・マイナンバーカードなど)

ご本人以外の緊急連絡先が必要になります。

・作成には10分程度お時間をいただきます。