

5月号 2025

長尾川だより



令和7年5月1日発行 No 146
 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 ☼ ポールウォーキング 筋力アップ 午後のでん伝体操	2 ☼ でん伝体操 	3 ☼ 午前 映画上映会 【ツナグ】 【フォレストガンパ】
4	5	6	7	8 ☼ ポールウォーキング 医療講演 筋力アップ 午後のでん伝体操	9 ☼ でん伝体操	10 ☼ 音楽のひろば みんなのヨガ
休館日	休館日	休館日	休館日	11 ☼ 午前 でん伝体操 	12 休館日	13 ☼ でん伝体操
14 ☼ でん伝体操	15 ☼ 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 体組成測定	16 ☼ でん伝体操 フレイルチェック 11:00~ 市政出前講座 歯科相談	17 ☼ 午前 カラオケ同好会 大広間貸切 			
18 休館日	19 休館日	20 ☼ でん伝体操 ミニトランポ 市政出前講座 生活・健康相談	21 ☼ でん伝体操 モルック 雨天大広間	22 ☼ ポールウォーキング 救命入門コース 筋力アップ 午後のでん伝体操	23 ☼ でん伝体操 	24 ☼ 音楽のひろば みんなのヨガ 静岡3館合同 ポールウォーキング
25 ☼ 午前 でん伝体操 	26 休館日	27 ☼ でん伝体操 初めての ポールウォーキング	28 ☼ でん伝体操 	29 ☼ ポールウォーキング 歩容解析 筋力アップ 午後のでん伝体操	30 ☼ でん伝体操 折り紙教室 	31 ☼ 映画上映会 【グリーンマイル】

モルック教室 ※第2駐車場

5月21日(水)13:30~ 1時間程度

締切日:5/14

持ち物:運動靴、靴袋(雨天時は大広間)

★とても簡単なルールで、だれでも無理なく
 楽しめます★次回は6/18予定



救命入門コース

5月22日(木)13:30~ 90分

締切:5/15 持ち物:筆記用具、靴袋

★心肺蘇生法(成人)・AED★

この機会に一度でも何度でも講習を受けませんか



折り紙教室

5月30日(金)13:30~15:00

締切:5/23

持ち物:ハサミ、靴袋

★脳トレ、手先を使いましょう★



フレイルチェック 大広間

5月16日(金)11:00~1時間程度

★この機会に一度チェックして自分の
 状態を知りましょう★





7月～9月教室生募集

※申込み等詳細は、広報紙
「静岡気分」5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	40
民謡体験	13:30～15:00 第1・3木曜日	15	みんなのヨガ	13:30～15:00 第2・4土曜日	30
楽しい英会話	13:30～15:00 第2・4金曜日	15	◆ミニランポ使用料1回200円		

※申込みは6/7(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教室申込み後には、6/14以降に各自必ず事務所に確認をお願いいたします。



5月講座等のご案内

ハッピーライフ

5月15日(木)10:00～11:30

締切:5/8

協力:社会・介護福祉士 鍋田弥寿人さん

★今回は”ハッピースマイル体操 楽しい運動”★

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。とても楽しい講座です。



NEW講座

医療講演 【出前講座】

5月8日(木)13:30～

協力:静岡徳洲会病院

臨床検査技師 上田真路先生

★睡眠時無呼吸症候群(SMS)について★

・専門家に訊いて病気の予防に!!



静岡3館合同ポールウォーキング

5月24日(土)(予備日5/31・土)

出発時間:9時(マイクロバス送迎)

募集:各12人5/10締切多数抽選

昼食代:海鮮丼 800円(税込)

★用宗老人福祉センター ⇄ 広野海岸公園



静岡市消費者教育出前講座

5/16(金)13:30～15:00

締切:5/9

★儲け話にご用心! 副業や投資などの
トラブル・消費者トラブル・特殊詐欺

5/20(火)13:30～15:00

締切:5/13

★スマホ利用と消費者トラブル 偽SMS

・定額サービス・ワンクリック請求

・簡単! 便利! ネットショッピングの罠など



歩容解析 大広間 5月29日(木)10:00～12:00

締切:5/22 募集:30人 多数抽選 協力:(株)ヤマシタ様

★あなたの歩行を最新AI技術で解析してもらいませんか

映画上映会

★ツナグ★

5月3日(土)【午前の部】9:40～ 129分

★フォレストガンプ/一期一会★

【午後の部】13:00～ 142分

★グリーンマイル★

5月31日(土)【前半】9:40～合わせて188分

【後半】13:00～



長尾川カラオケ大会

6月7日(土)締切:5/10

第一部9:40～12:00

第二部13:00～15:00

募集:50人 多数抽選

★最新の機器であなたの好きな歌を歌って、
最後に「上を向いて歩こう」を一緒に
歌いませんか★詳細は事務所まで。
なお、順番はお任せください。

お弁当注文可:栗ご飯650円(税込)



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 5月16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 5月20日(火)13時～14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、
お気軽に職員にご相談ください。



※変更する場合があります。予めご了承ください。