

清水東部老人憩の家だより



【発行】令和 8年1月 1日 通巻146号
 指定管理者 労働者協同組合 ワークスコープ・センター事業団
静岡市清水東部老人憩の家
 〒424-0204 静岡市清水区興津中町1288
 ☎ 054-369-5513 Fax 054-376-6438
 11館ホームページ 共通URL
 www.fukushi-center.org



「市政出前講座」人生100年時代～高齢者社会を安心して生き抜くために～」

高齢化社会を生き抜く為に必要な知識を今から学びましょう！

日 時： 1月29日（木） 午前10時～11時

場 所： 憩の家 大広間

協 力： 静岡市立清水病院



「卓球台開放日」

卓球に興味のある方、未経験者もOK！です

日 時： 4日(日), 11日(日), 16日(金), 19日(月)
 23日(金), 25日(日), 27日(火)

※4日, 16日, 23日, 27日は午前9時～午後3時

※上記以外は午後1時30分～3時



世代間交流の日

年齢問わずどなたでも当館を利用できる日です！！

「フォークソングの集い」

宮加三フォークグループスマイルさんによる懐かしいフォークソングの演奏をお楽しみください。

日 時： 令和8年1月8日(木) 午後1時30分～

場 所： 憩の家 大広間



「バンド演奏会」

S-MIND+テルさんによるJポップ演奏をお楽しみください。

日 時： 1月31日(土) 午後1時30分～

場 所： 憩の家 大広間



定期講座のご案内

「でん伝体操」・「わくわく体操」開催中です！

【毎週水・土曜日コース】

座位コース： 9時～10時

立位コース： 10時15分～11時15分

【第2・4木曜日コース】

10時～11時

※ご希望の時間にお越しください。



教室名	日 時	場所
ラジオ体操	毎週 火曜日, 木曜日, 金曜日 午前9時30分	駐車場
3B体操教室	1月6日(火). 20(火) 午前10時	大広間
卓 球	※上記”卓球台開放日”を参照してください	
笑 楽 音 教 室	1月8日(木) 午前10時	大広間
世代間交流の日・フォークソングの集い	1月8日(木) 午後1時30分	大広間
歌 声 広 場	1月16日(金)・30日(金) 午前10時	大広間
あなたが主役・カラオケの日	1月16日(金)・30日(金) 午後1時30分	大広間
スローエアロビ教室	1月17日(土). 24日(土) 午後1時30分	多目的ホール
骨盤力アップ体操教室	1月19日(月) 午後1時30分	大広間
リズム体操教室	1月27日(火) 午前10時	大広間
市政出前講座	1月29日(木) 午前10時	大広間
大人の塗り絵広場	1月30日(金) 午前10時	多目的ホール
世代間交流の日・バンド演奏会	1月31日(土) 午後1時30分	大広間

「歌声広場」開催！

1月16日(金)・30日(金) 午前10時～11時

原則、毎月第2金曜日午前10時から開催しています。
 職員と一緒に、リクエスト曲をカラオケで歌って楽しみ
 ましょう！費用はかかりません。申込不要です。

今月は1月16日・30日(金)開催です。

「あなたが主役・カラオケの日」開催！

1月16日(金)・30日(金) 午後1時30分～3時

どなたでも無料で参加できます。歌はシロウト
 だけど練習したい方も全然OK！。デンモク操作
 など分からないことは職員にお尋ねください。
 事前に申込書に記入してください。



日	月	火	水	木	金	土
 「新年のご挨拶」 新年あけましておめでとうございます。 本年も多くの皆様のご利用をお待ちして います。どうぞ宜しくお願いいたします。				1	2	3
				休館日 (元旦)	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
昭友会	休館日	3B体操	東町八千代会・ 県団シニア	笑楽音教室/ フォークソング	小島シニア	新興津歌謡クラブ
卓 球		ソーイングクラブ/ 洋裁クラブ	でん伝体操/ カトレア	でん伝体操	興津花の会	でん伝体操/ 折り紙クラブ
		プルメリア	着物同好会/ 興津三役会	ひまわり踊りの会		
11	12	13	14	15	16	17
SNOKクラブ	休館日 (成人の日)	休館日	あいあいくらぶ	両河内シニア	歌声広場/ カラオケの日	寿歌謡会
コスモス/ 卓 球			でん伝体操	ふじの会	卓 球	でん伝体操/ スローエアロビ教室
			ひまわり踊りの会			
18	19	20	21	22	23	24
休館日	骨盤体操	3B体操	八木間睦会・ 中町シニア	SNOKクラブ	寿歌謡会	昭友会
	きよみカフェ/ 卓 球	ソーイングクラブ/ 洋裁クラブ	でん伝体操/ カトレア	でん伝体操	卓 球	でん伝体操/ スローエアロビ教室
	生活・健康相談日		着物同好会			
25	26	27	28	29	30	31
新興津歌謡クラブ	休館日	リズム教室	あいあいくらぶ	市政出前講座	歌声広場/ カラオケの日	バンド演奏会
コスモス/ 卓 球		卓 球	でん伝体操	ふじの会	大人の塗り絵広場	でん伝体操
			興津花の会			
【環境整備の日】 12月の「環境整備の日」は「三地区シニアクラブ（興津・小島・両河内）」 の皆様ありがとうございました。						日付
計画表 の見方 						大広間
						多目的ホール
						和室

計画表
の見方

【世代間交流事業の取り組み】

憩の家では”世代間交流事業”に取り組んでいます。
 ”世代間交流の日”は年齢を問わず、どなたでも当館
 を利用することができます。お子さんだけの
 参加も大歓迎です。原則費用はかかりません。
 皆様の積極的な利用をお待ちしています。



「よろず相談事随時受付

日々の生活の中で不安を感じている
 皆様へ！
生活相談・健康相談を随時受け
ています。お気軽にお声掛け
ください！



「認知症カフェ(きよみカフェ) 開催しています！」

当館では、毎月第3月曜日 午前の「定期相談日」に別室にて「認知症カフェ」を開催
 しています。認知症が気になる方、心配な方、専門家(きよみの里 保健師)が相談にのっ
 てくださいます。是非、一度来館してみてください！

