

清水東部老人憩の家だより



【発行】令和 7年11月 1日 通巻144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」良い睡眠でからだも心も健康に」開催！

良い睡眠について学びましょう！

日 時 : 11月14日(金) 午前10時～11時
 場 所 : 憩の家 大広間
 協 力 : 静岡市立静岡病院



「フレイル予防の栄養講座」開催！

※フレイルとは健康状態と要介護状態の中間の状態です。

日 時 : 11月28日(金) 午前10時～11時
 場 所 : 憩の家 大広間
 協 力 : 健康づくり推進課



「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 : 2日(日), 7日(金), 9日(日), 12日(水), 17日(月)
 21日(金), 25日(火), 27日(木), 30日(日)
 ※2日, 7日, 21日, 30日は午前9時～午後3時
 ※上記以外は午後1時30分～3時



「フォークソングの集い」開催！

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 : 11月13日(木) 午後1時30分～
 場 所 : 憩の家 大広間
 協 力 : 宮加三サンパック



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
ボールウォーキング教室	11月2日(日) 午前10時	興津川遊歩道
卓球	※日時は上記を参照下さい	
歌声広場	11月6日(木) 午前10時	大広間
3B体操教室	11月11日(火), 18(火) 午前10時	大広間
笑楽音教室	11月13日(木) 午前10時	大広間
フォークソングの集い	11月13日(木) 午後1時30分	大広間
市政出前講座	11月14日(金) 午前10時	大広間
スローエアロビ教室	11月15日(土), 29日(土) 午後1時30分	多目的ホール
骨盤力アップ体操教室	11月17日(月) 午後1時30分	大広間
カラオケ愛好会合同カラオケ祭り	11月22日(土) 午前10時	大広間
リズム体操教室	11月25日(火) 午前10時	大広間
フレイル予防の栄養講座	11月28日(金) 午前10時	大広間
大人の塗り絵広場	11月28日(金) 午前10時	多目的ホール
写経広場	11月28日(金) 午後1時30分	多目的ホール

「歌声広場」開催しています！



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、参加者からの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。申し込みは不要です。
 ぜひ、お越しください！！
 ※今月は第1木曜日(11/6)になります。

「笑楽音教室」開催しています！

原則、毎月第2木曜日午前10時から開催しています。懐かしい童謡・唱歌や歌謡曲などを講師の指導で楽しみながら一緒に歌いましょう！
 費用はかかりません。事務所まで事前の申し込みをお願いします。



日	月	火	水	木	金	土
	◇◆◇ カラオケ愛好会カラオケ祭り ◇◆◇ 観覧自由！※申込書に記入をお願いします 日 時 ; 11月22日(土) 午前10時～午後3時 場 所 ; 憩の家 大広間					1
						新興津歌謡クラブ
						でん伝体操
2	3	4	5	6	7	8
SNOKクラブ	休館日 (文化の日)	休館日	八木間睦会・ 県団シニア	歌声広場	小島シニア	寿歌謡会
卓 球			でん伝体操/ カトレア	ふじの会	卓 球	でん伝体操/ 折り紙クラブ
ボールウォーキング			着物同好会/ 興津三役会			
9	10	11	12	13	14	15
昭友会	休館日	3B体操	あいあいくらぶ	笑楽音教室/ フォークソング	市政出前講座	新興津歌謡クラブ
コスモス/ 卓 球		洋裁クラブ	でん伝体操/ 卓 球	でん伝体操	興津花の会	でん伝体操/ スローエアロビ
		プルメリア		ひまわり踊りの会		
16	17	18	19	20	21	22
休館日	環境整備(興津) /骨盤体操	3B体操	東町・中町シニア (交通安全教室)	昭友会	但沼・穴原シニア	カラオケ愛好会 カラオケ祭り
	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	ふじの会	卓 球	
	生活・健康相談日		着物同好会	ひまわり踊りの会		
23	24	25	26	27	28	29
休館日 (勤労感謝の日)	休館日	リズム体操	あいあいくらぶ	SNOKクラブ	フレイル予防講座	寿歌謡会
		ソーイングクラブ/ 卓 球	でん伝体操	でん伝体操/ 卓 球	大人の塗り絵広場/ 写経広場	でん伝体操/ スローエアロビ
			興津花の会			
30	【環境整備の日】					日付
昭友会	10月の「環境整備の日」は「愛好会」の皆様ありがとうございました。					大広間
卓 球	11月の「環境整備の日」は「興津地区」の皆様です。					多目的ホール
	よろしくお願いいたします。					和室

 計画表
の見方

【 3B体操教室 】 開催中！

毎月第1・第3火曜日、午前10時から11時まで音楽に合わせて仲間と一緒に楽しく健康づくりができます。
憩の家大広間で開催します。
詳しくは事務所までお尋ねください。



「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付けています。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！