

令和 7年4月 利用計画表

日	月	火	水	木	金	土
◇◇ポールウォーキング◇◇ 日時:4月6日(日)10:00~11:30 場所:興津川遊歩道 ※雨天中止		1	2	3	4	5
		3B体操	東町八千代会・中町シニア	昭友会	医療講座	新興津歌謡クラブ
		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	でん伝体操
		プルメリア	着物同好会	興津シニア三役会	茶話会	茶話会
6	7	8	9	10	11	12
興津GG花見	休館日	健康講座/オンラインコンサート	あいあいくらぶ	笑楽音教室	歌声広場/映画鑑賞会	寿歌謡会
卓球		卓球	でん伝体操/卓球	でん伝体操	興津花の会	でん伝体操/折り紙クラブ
ポールウォーキング		茶話会	茶話会	ひまわり踊りの会	茶話会	茶話会
13	14	15	16	17	18	19
昭友会	休館日	3B体操	八木間長寿会・県団シニア	両河内シニア	新興津歌謡クラブ	昭友会
コスモス/卓球		ソーイングクラブ/洋裁クラブ	でん伝体操	ふじの会	色鉛筆藤の会	でん伝体操/スローエアロビ教室
茶話会		茶話会	着物同好会/カトレア	川柳の会	茶話会	茶話会
20	21	22	23	24	25	26
休館日	環境整備(両河内)/骨盤力アップ体操教室	リズム体操	あいあいくらぶ	SNOKクラブ	映画鑑賞会	寿歌謡会
	きよみカフェ	スマホ教室	でん伝体操/卓球	でん伝体操	大人の塗り絵広場/写経広場	でん伝体操/スローエアロビ教室
	生活・健康相談日	茶話会	興津花の会	ひまわり踊りの会	色鉛筆藤の会	茶話会
27	28	29	30	◇◇◇「FREE DAMオンラインコンサート」 出演:大江裕、山本リンダ◇◇◇◇ 日時:4月8日(火)14:00~15:00 場所:憩の家 大広間		
八木間GG総会	休館日	休館日(昭和の日)	利用委員会総会			
コスモス/卓球			でん伝体操			
茶話会			茶話会			

【環境整備の日】

3月の「環境整備の日」は「小島地区」の皆様ありがとうございました。
 4月の「環境整備の日」は「両河内地区」の皆様です。
 よろしく願いいたします。



計画表
の見方

日付
大広間
多目的ホール
和室

【茶話会】開催!



憩の家の和室をお好きな時間に自由にお使いください。お友達を誘ってお茶やコーヒー(無料)を飲みながら、皆で楽しくお喋りなどができでしょうか? 詳しくは事務所までどうぞ。

「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!

清水東部老人憩の家だより



【発行】令和 7年 4月 1日 通巻137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



「医療講座」膝、腰、関節の痛みについて」開催！	「健康講座」眠れてますか？よい良い睡眠のための健康管理」開催！
膝、腰、関節の痛みについて学びましょう！ 日 時 : 4月4日(金) 午前10時~11時 場 所 : 憩の家 大広間 協 力 : 静岡徳洲会病院	より良い睡眠の為に健康管理について学びましょう。 日 時 : 4月8日(火) 午前10時~11時 場 所 : 憩の家 大広間 協 力 : 中央静岡ヤクルト販売株式会社
「卓球教室」7日間開催！	「スマホ教室」開催！
卓球に興味のある方、未経験者もOK！です 日 時 : 4月4日(金),6日(日),8日(火),9日(水), 13日(日),23日(水),27日(日) ※4日,6日,8日は午前9時~午後3時 ※上記以外は午後1時30分~3時	スマホの操作を学びましょう！4月~9月,毎月テーマ毎に開催します。初回時に申込書に記入してください。 日 時 : 4月22日(火) 午前10時~11時45分 場 所 : 憩の家 多目的ホール 協 力 : ソフトバンク ※10名以上の参加で開催します

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
ポールウォーキング教室	4月6日(日) 午前10時	興津川遊歩道
3B体操教室	4月1日(火), 15(火) 午前10時	大広間
医療講座(膝、腰、関節の痛みについて)	4月4日(金) 午前10時	大広間
卓球教室	4日(金), 6日(日), 8日(火), 9日(水), 13日(日), 23日(水), 27日(日) 原則午後1時30分	多目的ホール
健康講座(眠れてますか?より良い睡眠のための健康管理)	4月8日(火) 午前10時	大広間
FREE DAMオンラインコンサート	4月8日(火) 午後2時	大広間
笑楽音教室	4月10日(木) 午前10時	大広間
歌声広場	4月11日(金) 午前10時	大広間
映画鑑賞会(春に散る)	4月11日(金) 午後1時	大広間
スローエアロビ教室	4月19日(土), 26日(土) 午後1時30分	多目的ホール
骨盤力アップ体操教室	4月21日(月) 午後1時30分	大広間
スマホ教室	4月22日(火) 午前10時	多目的ホール
リズム体操教室	4月22日(火) 午前10時	大広間
映画鑑賞会(四月になれば彼女は)	4月25日(金) 午後1時	大広間
大人の塗り絵広場	4月25日(金) 午前10時	多目的ホール
写経広場	4月25日(金) 午後1時30分	多目的ホール

【映画鑑賞会】



「春に散る」を上映します。

4月11日(金) 午後1時~午後3時

佐藤浩市と横浜流星のダブル主演で映画化し、ボクシングに命をかける男たちの生き様を描いた人間ドラマ。主演：佐藤浩市・横浜流星、共演：山口智子、橋本環奈、哀川翔、片岡鶴太郎他。ぜひ、お越しください！！

※鑑賞希望される方は事前に申込書の記入をお願いします。

「四月になれば彼女は」を上映します。

4月25日(金) 午後1時~午後3時

精神科医の藤代俊に、かつての恋人の伊予田春から手紙が届く。藤代は現在の恋人・坂本弥生との結婚の準備を進めていたが、ある日突然姿を消してしまう。出演：佐藤健、長澤まさみ、森七菜他。

※鑑賞希望される方は事前に申込書の記入をお願いします。