

清水東部老人憩の家だより



【発行】令和 7年12月 1日 通巻145号
 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



「年末のご挨拶」

本年も憩の家の運営について多くの皆様のご協力をいただき
 まして誠にありがとうございました。来年も多くの皆様に
 ご利用していただけるように努めてまいります。

年末年始は12月29日(月)～1月3日(土)まで休館となります。宜しく願いいたします。



「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。
 当日は、クリスマス音楽会を開催します。また、卓球台も開放しています。

「クリスマス音楽会」

日 時 : 12月14日(日) 午前10時～11時
 場 所 : 憩の家 大広間
 協 力 : 宮加三フォークグループスマイル

「卓 球」

日 時 : 12月14日(日) 午後1時～3時
 場 所 : 憩の家 多目的ルーム

「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 : 5日(金),7日(日),9日(火),14日(日),19(金)
 22日(月),23日(火)
 場 所 : 憩の家 多目的ルーム
 ※5日,9日,19日, 23日は午前9時～午後3時
 ※上記以外は午後1時30分～3時

「市政出前講座”誤嚥性肺炎の予防”」

誤嚥性肺炎について学びましょう！
 日 時 : 12月4日(木) 午前10時～11時
 場 所 : 憩の家 大広間
 協 力 : 静岡市立静岡病院

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	12月2日(火). 16(火) 午前10時	大広間
市政出前講座	12月4日(木) 午前10時	大広間
卓球	※日時は上記”卓球台開放日”を参照下さい	
スローエアロビ教室	12月6日(土). 20日(土) 午後1時30分	多目的ホール
ポールウォーキング教室	12月7日(日) 午前10時	興津川遊歩道
笑 楽 音 教 室	12月11日(木) 午前10時	大広間
歌 声 広 場	12月12日(金) 午前10時	大広間
あなたが主役・カラオケの日	12月12日(金). 16日(火) 午後1時30分	大広間
世代間交流の日(クリスマス会・卓球)	12月14日(日) 午後1時30分	大広間
リズム体操教室	12月23日(火) 午前10時	大広間
大人の塗り絵広場	12月26日(金) 午前10時	多目的ホール

「歌声広場」



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！
 費用は掛かりません。申し込みは不要です。
 ぜひ、おこしください！！

「笑楽音教室」



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
	1	2	3	4	5	6
	休館日	3B体操 ソーイングクラブ/ 洋裁クラブ プルメリア	東町八千代会・ 中町シニア でん伝体操/ カトレア 着物同好会/ 興津シニア三役	市政出前講座 ふじの会	寿歌謡会 卓球	新興津歌謡クラブ でん伝体操/ スローエアロビ
7	8	9	10	11	12	13
SNOKクラブ コスモス/ 卓球 ボールウォーキング	休館日	昭友会 卓球	あいあいくらぶ でん伝体操	笑楽音教室 でん伝体操 ひまわり踊りの会	歌声広場/ カラオケの日 興津花の会	寿歌謡会 でん伝体操/ 折り紙クラブ
14	15	16	17	18	19	20
クリスマス音楽会 コスモス/ 卓球	休館日	3B体操/ カラオケの日 ソーイングクラブ/ 洋裁クラブ	八木間長寿会・県団シ ニア/(交通安全教室) でん伝体操/ カトレア 着物同好会	両河内シニア (交通安全教室) ふじの会 ひまわり踊りの会	小島シニア 卓球	昭友会 でん伝体操/ スローエアロビ
21	22	23	24	25	26	27
休館日	環境整備(三地区シニア)/ 年金興津GG忘年会 きよみカフェ/ 卓球 生活・健康相談日	リズム体操 卓球	あいあいくらぶ でん伝体操 興津花の会	SNOKクラブ でん伝体操	新興津歌謡クラブ 大人の塗り絵広場 色鉛筆藤の会	寿歌謡会 でん伝体操
28	29	30	31	あなたが主役・カラオケの日開催! 日時: 12月12日(金)・16日(火) 午後1時30分～3時 ※どなたでも参加できます。カラオケが初めての 方も大歓迎!! デンモク操作などわからないことは職員にお尋ね ください。		
	休館日	休館日	休館日			

【環境整備の日】

11月の「環境整備の日」は「興津地区」の皆様ありがとうございました。

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

皆様です。よろしくお願いいたします。



計画表
の見方

日付

大広間

多目的ホール

和室

【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。高齢者とその家族が一緒に利用できる教室・講座・レクレーションなどを通じて活力ある社会の実現を目指します。利用にあたって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! ※今月は第4月曜日(12月22日)に開催します。