

清水東部老人憩の家だより



【発行】令和 8年 3月 1日 通巻148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



「世代間交流の日」は年齢を問わず当館を利用できます！

【卓球】

日時： ※裏面”卓球台開放日”をご覧ください。

場所： 多目的ルーム

【3B体操教室】

日時： 3月3日(火)・17日(火) 午前10時～11時30分

場所： 大広間

【リズム体操教室】

日時： 3月24日(火) 午前10時～11時30分

場所： 大広間

【スローエアロビ教室】

日時： 3月21日(土)・28日(土) 午後1時30分～3時

場所： 多目的ルーム

【ポールウォーキング教室】

日時： 3月1日(日) 午前10時～11時

場所： 興津川遊歩道

【カラオケの日】

日時： 6日(金)・13日(金)・27日(金) 午後1時～3時

場所： 大広間

【フォークソングの集い】

日時： 3月12日(木) 午後1時30分～

場所： 大広間

協力： 宮加三フォークグループスマイル



JA出前講座 「認知症の予防」

日時： 3月5日(木) 午前10時～11時

場所： 大広間

協力： きよみの里



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
笑楽音教室	3月12日(木) 午前10時	大広間
歌声広場	3月13日(金) 午前10時	大広間
骨盤力アップ体操教室	3月16日(月) 午後1時30分	大広間
大人の塗り絵広場	3月27日(金) 午前10時	多目的ホール

「歌声広場」開催しています！

3月13日(金)・27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。
 ぜひ、おこしてください！！

「笑楽音教室」開催しています！

3月12日(木) 午前10時～11時

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。

令和 8年3月 利用計画表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
SNOKクラブ	休館日	3B体操	八木間睦会/ 県団シニア	JA出前講座	カラオケの日	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	ふじの会	卓球	でん伝体操
ボールウォーキング		プルメリア	着物同好会/ 興津シニア三役会	ひまわり踊りの会		
8	9	10	11	12	13	14
18町内会	休館日	昭友会	あいあいくらぶ	笑楽音教室/ フォークソング	歌声広場/ カラオケの日	寿歌謡会
コスモス/ 卓球		卓球	でん伝体操	でん伝体操	興津花の会	でん伝体操/ 折り紙クラブ
15	16	17	18	19	20	21
休館日	環境整備(両河内)/骨盤体操	3B体操	東町八千代会・ 中町シニア	両河内シニア	休館日 (春分の日)	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	ふじの会		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	ひまわり踊りの会		
22	23	24	25	26	27	28
16町内会	休館日	リズム体操	寿歌謡会	SNOKクラブ	歌声広場/ カラオケの日	新興津歌謡クラブ
コスモス/ 卓球		卓球	でん伝体操	でん伝体操	大人の塗り絵広場	でん伝体操/ スローエアロビ教室
				興津花の会		
29	30	31				
17町内会	休館日	昭友会	【世代間交流の日】 世代間交流の日は年齢を問わずどなたでも 当館を利用できます。皆様の積極的な利用 をお待ちしております。(裏面をご覧ください)			
卓球		卓球				
興津シニア		興津シニア				

【環境整備の日】

3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

「卓球台開放日」

卓球に興味のある方大歓迎、未経験者もOK!です。
 日時： 1日(日), 6日(金), 10日(火), 16日(月),
 22日(日), 24日(火), 29日(日), 31日(火)
 ※1日, 6日, 10日, 24日, 29日, 31日は午前9時～午後3時
 ※上記以外は午後1時30分～3時

「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!

