

清水東部老人憩の家だより



【発行】令和6年12月1日 通巻133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



「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(金)～1月3日(水)まで休館となります。**宜しくお願いいたします。

「市政出前講座「しど～かの人には塩分の摂りすぎ?!～年に1回の特定健診・がん検診、食と運動を見直そう」

食生活と運動を見直して健康に過ごしましょう！
 日時：令和6年12月10日(火) 午前10時～11時
 場所：憩の家 大広間
 協力：静岡市健康づくり推進課
 ※申込書に記入をお願いします



「憩の家クリスマス会」開催!

宮上サンバックさんのクリスマスソングや懐かしのフォークソングの演奏をいっしょに楽しみましょう!!
 日時：令和6年12月22日(日) 午前10時～11時
 場所：憩の家 大広間
 協力：宮加三サンバック
 ※申込書に記入をお願いします



「卓球教室」開催!

卓球に興味のある方、未経験者もOK!です
 日時：令和6年12月10日(火).16日(月) 午後1時30分～2時30分
 場所：憩の家 多目的ルーム
 持ち物：水分補給用飲料
 ※申込書に記入をお願いします



卓球台は午前9時から午後3時まで終日開放しています。教室開催時間帯は自由に参加できます。

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 | 毎週 | 曜日 | 時間 | 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3日(火) | 17日(火) | 午前10時 | 大広間 |
| ポールウォーキング教室 | 12月8日(日) | | 午前10時 | 薩埵峠 |
| 市政出前講座 | 12月10日(火) | | 午前10時 | 大広間 |
| 卓球教室 | 12月10日(火) | 16(月) | 午後1時30分 | 多目的ホール |
| 笑楽音教室 | 12月12日(木) | | 午前10時 | 大広間 |
| 歌声広場 | 12月13日(金) | | 午前10時 | 大広間 |
| 映画鑑賞会(人生の約束) | 12月13日(金) | | 午後1時 | 大広間 |
| 骨盤力アップ体操教室 | 12月6日(金) | | 午後1時30分 | 大広間 |
| 交通安全教室 | 12月18日(水) | | 午前10時 | 大広間 |
| 映画鑑賞会(君の臓腑をたべたい) | 12月19日(木) | | 午後1時 | 大広間 |
| スローエアロビ教室 | 12月14日(土) | 21日(土) | 午後1時30分 | 多目的ホール |
| クリスマス会 | 12月22日(日) | | 午前10時 | 大広間 |
| リズム体操教室 | 12月24日(火) | | 午前10時 | 大広間 |
| 切り絵教室 | 12月24日(火) | | 午後1時30分 | 多目的ホール |
| 大人の塗り絵広場 | 12月27日(金) | | 午前10時 | 多目的ホール |
| 写経広場 | 12月27日(金) | | 午後1時30分 | 多目的ホール |

【映画鑑賞会】

「人生の約束」を上映します。



令和6年12月13日(金) 午後1時～午後3時
 富山県の曳山祭りを題材に、仕事人間だった主人公が全てを失い、かつての親友との約束を果たそうとする中で、自分を見つめ直していく。主演：竹野内豊、共演：江口洋介、西田敏行、松坂桃李他豪華メンバー。
 ※鑑賞希望される方は申込書の記入をお願いします。

「君の臓腑をたべたい」を上映します。

令和6年12月19日(木) 午後1時～午後3時
 佐野よるの同名ベストセラー小説を実写映画化した青春ドラマ。涙腺崩壊必死の感動作品!!
 主演：浜辺美波、北村匠海、共演：小栗旬、北川景子。
 ※鑑賞希望される方は申込書の記入をお願いします。

令和 6年12月 利用計画表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|-------------------------|----------|---|---------|-------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 寿歌謡会 | 休館日 | 3B体操教室 | 東町八千代会・中町シニア | SNOKクラブ | 骨盤力アップ体操教室 | 新興津歌謡クラブ |
| | | ソーイングクラブ | でん伝体操/カトレア | ふじの会 | ひまわり踊りの会 | でん伝体操/折り紙クラブ |
| | | プルメリア | 着物同好会/興津シニア三役 | 茶話会 ☕ | 茶話会 ☕ | 茶話会 ☕ |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 昭友会/ ボールウォーキング教室 | 休館日 | 市政出前講座 | 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 |
| コスモス | | 卓球教室 | でん伝体操 | でん伝体操 | 興津花の会 | でん伝体操/ スローエアロビ教室 |
| 興津川漁業組合 | | 茶話会 ☕ | 茶話会 ☕ | 茶話会 ☕ | 茶話会 ☕ | 茶話会 ☕ |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 休館日 | 環境整備(愛好会)/ 年金興津GG忘年会 | 3B体操教室 | 八木間長寿会・県団シニア/ 交通安全教室 | 映画鑑賞会 | 寿歌謡会 | 昭友会 |
| | きよみカフェ/ 卓球教室 | ソーイングクラブ | でん伝体操/ カトレア | ふじの会 | ひまわり踊りの会 | でん伝体操/ スローエアロビ教室 |
| | 生活・健康相談日 | 茶話会 ☕ | 着物同好会 | 川柳の会 | 茶話会 ☕ | 茶話会 ☕ |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| クリスマス会 | 休館日 | リズム体操教室 | あいあいくらぶ | SNOKクラブ | | |
| コスモス | | 切り絵教室 | でん伝体操 | でん伝体操 | 大人の塗り絵広場/ 写経広場 | でん伝体操 |
| | | 茶話会 ☕ | 興津花の会 | | | |
| 29 | 30 | 31 |  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 計画表 の見方 </div>  | | | 日付 |
| 休館日 | 休館日 | 休館日 | | | | 大広間 |
| | | | | | | 多目的ホール |
| | | | | | | 和室 |

【環境整備の日】

11月の「環境整備の日」は「興津地区（中町・本町）」の皆様ありがとうございました。

12月の「環境整備の日」は「愛好会」の皆様です。よろしくお願いたします。

【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いかがでしょうか？詳しくは事務所までどうぞ。

「よろず相談事随時受付中！」

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、毎月第三月曜日 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、一度ご参加ください！