

駿海の郷だより 7月

由比交流センター

いよいよ夏本番ですね！暑くて何もやる気がしない…そんな日は由比交流センターでお風呂に入ったりおしゃべりしたり、のんびり過ごしてください♪

【発行・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

静岡駿河地域福祉事業所

静岡市由比交流センター

〒421-3104 静岡市清水区由比北田450

☎ (054) 376-0435 FAX (054) 376-0528

11 館 ホームページ共通URL

www.fukushi-center.org

日	月	火	水	木	金	土
		1 🔥	2 🔥	3	4 🔥	5 🔥
		でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操	でん伝体操 (立位) ゆいまだむ～ず 輪投げ	でん伝体操 (座位 入山) 地区老役員会	でん伝体操 (立位) エコクラフト サークル カラオケ愛好会 ボンボンガールズ 輪投げ	セタ コンサート
6 🔥	7 🔥	8 🔥	9 🔥	10	11 🔥	12 🔥
映画鑑賞会 シニアクラブ カラオケ練習日	でん伝体操 (座位 立位) スマホ講座 輪投げ	でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操 リズムストレッチ	でん伝体操 (立位) 楽器の時間 由比 輪投げ	でん伝体操 (座位 入山) シニアヨガ ゆい輪投げクラブ	でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操& コグニサイズ エコクラフト 教室 入山 輪投げ	囲碁同好会 レッツ脳トレ
13 🔥	14 🔥	15 🔥	16 🔥	17	18 🔥	19 🔥
映画鑑賞会 シニアクラブ カラオケ練習日 午前 午後	でん伝体操 (座位 立位) 由比VS蒲原 室内運動会 育児相談	でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操	でん伝体操 (立位) 栄養講座 ゆいまだむ～ず 今宿 輪投げ	でん伝体操 (座位 入山) ゴムを使った体操 第2弾 シニアクラブ カラオケ練習日午後	でん伝体操 (立位) エコクラフト サークル ボンボンガールズ 北田 行政相談	シニアクラブ カラオケまつり
20	21	22 🔥	23 🔥	24	25 🔥	26 🔥
休館日	休館日	でん伝体操 (入山 座位) 音楽の時間 唄声喫茶 カラオケ体操 ふれあい まーじゃん	でん伝体操 (立位) 由比 楽器の時間 輪投げ	でん伝体操 (座位 入山) ゆい輪投げクラブ	でん伝体操 (立位) エコクラフト 教室 骨盤底筋体操& コグニサイズ 入山 輪投げ	囲碁同好会 レッツ脳トレ 己書
27 🔥	28 🔥	29 🔥	30 🔥	31	当館は、クーリングシェルター の指定施設です。 涼みがてらお気軽に ご利用ください。 (4/23～10/22) (休館日は除く)	
トランプの会	でん伝体操 (座位 立位) シニアヨガ スマホ相談会 輪投げ	でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操 ふれあいまーじゃん	でん伝体操 (立位) カラオケ 愛好会 輪投げ	でん伝体操 (座位 入山) 清水医師会 特定検診		

*毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。

よろず相談 随時受付ております
生活の中で色々な悩みがあるかと思います。
困った事や悩み事等話してみたいことがあ
れば、職員と気軽にお話しましょう！
気軽にお声掛けください。

トランプの会 ババ抜き大会
最強は誰だ！
日時：7月27日(日)10:00

イベント・講座

7月はイベントが盛り沢山

スマホ講座

スマホについて…わからないこと
ありませんか？この機会にスマホの
使い方学んでみませんか？

日時:7月7日(月)10:30

協力:合資会社TF

セタコンサート

日時:7月5日(土)

10:00

出演:リズム愛好会
フェリッツ

スタジオ ニフティ

リズム愛好会によるダンス。

フェリッツの昭和歌謡

スタジオニフティの子供たちの
ダンスをお楽しみください。

教室等のお問合せ
お申込みは
由比交流センター
(376-0435)



フレイル予防 栄養講座

簡単な調理実習があります！

日時:7月16日(水)10:00

持物:エフロン 三角巾 マスク

筆記用具

協力:清水健康支援課

シニアクラブ カラオケまつり

7月19日(土)10:00~

由比・北田・今宿・阿僧・寺尾・入山の
6つのシニアクラブより、各5名 30人が
出演します。応援に来てください。
たくさんのご来場をお待ちしております。

ゴムを使った体操第2弾

痛い所ありませんか？

ゴムを使って体操をしてみましょう！

日時:7月17日(木)10:30

講師:小山ひかるさん

室内運動会 由比VS蒲原

日時:7月14日(月)13:30

蒲原老人福祉センターVS由比交流
センター 室内運動会を
行います。

出場者募集 20人(先着順)

全ての競技は椅子に座って行います。

運動が得意不得意はありません。

ふるってご参加ください。



映画鑑賞会

【90歳何がめでたい】

作家佐藤愛子が日々の暮らしと
世の中への怒りや戸惑いを独特の
ユーモアで綴ったベストセラーエッセイ集を
草笛光子主演で映画化

日時:7月6日(日)10:00

【キネマの神様】

松竹映画100周年を記念した作品で
人気作家原田マハの同名小説を
山田洋二監督が映画化

沢田研二 菅田将暉 永野芽郁

日時:7月13日(日)10:00



レッツ脳トレ

日時:7月12日(土) 7月26日(土)
10:30 10:30

楽しく脳トレしましょう

編集後記

土用の丑の日には「うなぎ以外」も食べるとよい？

夏にやってくる土用丑の日には、夏バテ予防のために栄養豊富な「うなぎを食べる」そしてそれはうなぎ屋のプロモーションのための作戦だというのはよく知られていますが、実は土用の丑の日にはもともとほかにも「う」がつくものが食べられていたということをご存じでしょうか？もともと土用の丑の日には「う」がついたものを食べると精がつくとされ「うめぼし」「うり」「うどん」などを食べて無病息災を願いました。今年の土用の丑の日には、そんな歴史に思いを馳せつつ、色々な「う」のつく食べ物を食卓に取り入れてみるのも楽し