

# 駿海の郷だより 12月

## 由比交流センター

【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](http://www.fukushi-center.org)

いよいよ12月。今年もいろいろお世話になりました。クリスマス、忘年会、大掃除、大みそか…  
 あわただしい年末ですが、身体に気を付けて良いお年をお迎えください！

日	月	火	水	木	金	土
1 🔥 レッツ 脳トレ	2 🔥 でん伝体操 (座位 立位) 健康講座 マジック 輪投げ	3 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操	4 🔥 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操& コグニサイズ 入山集い ゆいまだむ〜す 輪投げ	5 🔥 でん伝体操 (座位 入山) 地区老役員会	6 🔥 でん伝体操 (立位) エコクラフト 教室 カラオケ愛好会 ボンボンガールズ 北田 輪投げ	7 🔥 映画鑑賞会
8 🔥 映画鑑賞会	9 🔥 でん伝体操 (座位 立位) 育児相談 輪投げ	10 🔥 でん伝体操 (入山 座位) レッツ脳トレ リズムストレッチ	11 🔥 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操& コグニサイズ 由比 輪投げ	12 🔥 でん伝体操 (座位 入山) シニアヨガ ゆい輪投げ クラブ	13 🔥 でん伝体操 (立位) エコクラフト サークル 体幹トレーニング 今宿 輪投げ	14 🔥 囲碁同好会 年忘れ 大爆笑大会
15 🔥 休館日	16 🔥 でん伝体操 (座位 立位) マジック 盆踊り 輪投げ	17 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操	18 🔥 でん伝体操 (立位) 信さんの昭和を語ろう 骨盤底筋体操& コグニサイズ ゆいまだむ〜す 行政相談 入山 輪投げ	19 🔥 でん伝体操 (座位 入山) ゆい輪投げ クラブ 介護予防講座	20 🔥 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	21 🔥 クリスマス コンサート
22 🔥 休館日 11/3(祝日) の振替	23 🔥 でん伝体操 (座位 立位) シニアヨガ スマホ相談会 輪投げ	24 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 音楽の時間 唄声喫茶 カラオケ体操	25 🔥 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操& コグニサイズ 由比 輪投げ	26 🔥 でん伝体操 (座位 入山)	27 🔥 大掃除	28 🔥 囲碁同好会
29 🔥 休館日 新年は1月4日(土)から開館します。	30 🔥	31 🔥	<p>今年もお世話になりました。                      来年もよろしく                      お願いいたします。</p> 			

\* 毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。12/28は、お風呂はお休みとなります。

**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ひます。  
 困った事や悩み事等話してみたいことがあれば、  
 職員と気軽に話しましょう！話して 困りごと  
 悩み事等を手放しましょう！  
 気軽にお声掛けください。



**骨盤底筋体操&  
 コグニサイズ**  
**第1.3水曜日 13:30~**  
**バス送迎あり！**  
**第2.4水曜日 10:30~**

# クリスマスコンサート

日時：12月21日(土)

場所：3F大広間



10:00~

リズム愛好会による踊り  
サクソカルテットによる  
アンサンブル  
ロバートブラウンによる  
演奏



## 健康講座 やさしい認知症予防講座

～覚えよう！介護保険と介護技術～  
この機会に、介護保険のこと 介護技術を  
覚えてみませんか？

日時：12月2日(月)

10:30

協力：浜石の郷



## 信さんの昭和を語ろう！

今回のテーマは、小林旭です。  
信さんと、昭和について語りましょう！



日時：12月18日(水)

10:00

協力：ハートライフ押切  
信坂尚先生

## 釣りバカ日誌20ファイナル

88年にスタートした「釣りバカ日誌」  
シリーズ 通算22作目にして  
完結編 出演 西田敏行  
三國連太郎



日時：12月7日(土) 10:00

## ナミヤ雑貨店の奇蹟

東野圭吾の同名ベストセラー  
小説を山田涼介と西田敏行の  
共演で実写化

日時：12月8日(日) 10:00

## 大掃除

日時：12月27日(金)

10時～1時間程度

センターの大掃除を  
行います。  
ボランティアを募集  
しています。  
たくさんの参加を  
お待ちしております。



教室等のお問合せ・お申込みは  
由比交流センターまで(☎  
376-0435)

## レッツ 脳トレ

今年最後のレッツ脳トレ  
張り子のへびを作ります。  
日時：12月1日(日) 10:00  
ミニ運動会をやります。  
日時：12月10日(火) 13:30



## 年忘れ大爆笑 大会！

今年も残すところ  
あとわずか  
綾小路きみまろの  
ライブを観て大笑い  
しましょう！

日時：12月14日  
(土) 10:00

楽しいひと時を  
過ごしましょう！



## 編集後記

冬に脂がのり、旬を迎えるブリ。西日本では、大晦日の夜にブリを供えて食べる「年取り魚」という慣習があるそうです。

よく、出世魚で縁起が良いといわれますが、身体によい魚でもあります。特にDHAやEPAを豊富に含み、血管系の病気予防に役立つといわれています。脂がのった旬のブリをおいしく食べて、新年を元気に迎えましょう♪

