

駿海の郷だより 3月

由比交流センター

春ですね。暖かくなってきたら、少しずつ身体を動かしていきましょう！
お花見にでかけたり、美味しいものを食べに行くのもいいですね♪

【発行・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
						<p>1</p>  <p>春の 演芸会</p>
2	3	4	5	6	7	8
 ラジオ・テレビ・ みんなの体操 カラオケ練習日 午後	 でん伝体操 (座位 立位) マジック 健康講座 輪投げ	 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) 骨盤底筋体操& コグニサイズ ゆいまだむ〜す 入山集い 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) ダンス交流会 カラオケ愛好会 エコクラフトサークル 輪投げ	 囲碁同好会 ラジオ・テレビ・ みんなの体操
9	10	11	12	13	14	15
 映画鑑賞会 ラジオ・テレビ・ みんなの体操 カラオケ練習日 午後	 でん伝体操 (座位 立位) 育児相談 輪投げ	 でん伝体操 (入山 座位) リズムストレッチ 唄声喫茶 カラオケ体操	 でん伝体操 (立位) 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 北田 輪投げ	 ラジオ・テレビ・ みんなの体操 カラオケ練習日
16	17	18	19	20	21	22
 休館日	 でん伝体操 (座位 立位) 盆踊り 輪投げ	 でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操 行政相談	 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操& コグニサイズ ゆいまだむ〜す 今宿 輪投げ	 休館日	 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	 囲碁同好会 己書 ラジオ・テレビ・ みんなの体操
23	24	25	26	27	28	29
 カラオケ 練習日	 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) 音楽の時間 唄声喫茶 カラオケ体操	 でん伝体操 (立位) 入山 輪投げ	 でん伝体操 (座位 入山) レッツ脳トレ ゆい輪投げクラブ カラオケ練習日 午後	 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操& コグニサイズ エコクラフトサークル 由比	 カラオケ まつり
30	31	<p>各種相談 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！ 気軽に声掛けください。</p> 				
 映画鑑賞会 ラジオ・テレビ・ みんなの体操	 でん伝体操 (座位 立位) 輪投げ お灸教室					

*毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。

*20日が休館日のため19日は清掃・消毒を行うのでお風呂はお休みです。

今月の催しもの

ダンス交流会

日時: 3月7日(金) 10:00

各館のダンサーが大集結します。
日頃の練習の成果を発揮しましょう!
応援よろしくお願ひします。



春の演芸会

日時: 3月1日(土) 10:00

今回は、薩埵太鼓(子ども太鼓)の
演奏と船越さくらさんの、
南京玉すだれが披露されます。
子ども達の元気な太鼓の演奏と
南京玉すだれをお楽しみください。



レッツ脳トレ

日時: 3月27日(木) 10:15

協力: きよみの里
今回のレッツ脳トレは、きよみの里
池田看護長のお話と脳トレです。
ぜひ参加してみてください。



お灸教室 日時: 3月31日(月) 10:30 材料費: 500円 持物: タオル

お灸って 試してみたいけど...どんな感じ? この機会にお灸に触れてみませんか?



映画鑑賞会

たそがれ清兵衛 日時: 3月9日(日) 10:00

【男はつらいよ】シリーズの山田洋二監督が藤沢周平の短編小説を原作に映画化し
アカデミー外国映画賞にノミネートされるなど国内外で高く評価された時代劇

武士の一分 日時: 3月30日(日) 10:00

【たそがれ清兵衛】【隠し剣 鬼の爪】に続く、原作藤沢周平 山田洋二監督に
よる時代劇3部作の最終章



カラオケまつい

日時: 3月29日(土) 10:00

参加申し込み: 3月21日(金)まで

由比交流センター 事務所

申し込み用紙に必要事項を記入して
提出してください。

*** 当日バスの送迎があります! 応援大歓迎**

カラオケ練習日

15日(土) 23日(日)

10:00~12:00 13:00~15:00

9日(日) 27日(木)

13:00~15:00



⇒教室・講座のお申込み・お問い合わせは由比交流センター事務所まで (☎376-0435)

編集後記

お味噌汁でリラックス...春は気候も環境も変化が大きな季節。お味噌汁を飲みながら
ほっとひと息つきませんか?

味噌などの大豆製品には、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンのもととなるトリプトファンが
豊富に含まれています。食べ合わせたいのは同じくもととなるビタミンB6が豊富な卵。
お味噌汁を飲む間ゆっくり心落ち着かせてみてはいかがでしょうか。



卵は常温に戻して、そっと入れて煮るときれいに仕上がります。

