

駿海の郷だより 9月

由比交流センター

トンボが飛んで、少しずつ秋の訪れを感じるようになりました。
芸術の秋、運動の秋、食欲の秋…過ごしやすい季節を楽しみましょう！

【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
 	1  でん伝体操 (座位 立位) やさしい認知症 予防講座 マジック 輪投げ カラオケ練習日	2  でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操 カラオケ練習日	3  でん伝体操 (立位) ゆいまだむ〜ず カラオケ愛好会 輪投げ	4  でん伝体操 (座位 入山) 地区老役員会 カラオケ練習日	5  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 カラオケ愛好会 輪投げ	6  カラオケ 祭り
7  映画鑑賞会 輪投げ 午後	8  でん伝体操 (座位 立位) 育児相談 盆踊り 輪投げ	9  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	10  でん伝体操 (立位) 楽器の時間 由比 介護予防講座 輪投げ	11  でん伝体操 (座位 入山) シニアヨガ ゆい輪投げ クラブ	12  でん伝体操 (立位) エコクラフト 教室 太極拳お試し 輪投げ 入山集い 今宿	13  囲碁同好会 レッツ脳トレ
14  第2回 ババ抜き大会 輪投げ 午後	15  休館日	16  でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操	17  でん伝体操 (立位) ゆいまだむ〜ず 静大短歌交流会 今宿 輪投げ	18  でん伝体操 (座位 入山) 行政相談	19  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 輪投げ 北田 入山集い	20  第2回 室内運動会
21  休館日	22  でん伝体操 (座位 立位) シニアヨガ スマホ相談会 輪投げ	23  休館日	24  でん伝体操 (立位) 信さんの 昭和を語ろう 楽器の時間 入山 輪投げ	25  でん伝体操 (座位 入山) ゆい輪投げ クラブ 清水医師会 特定検診	26  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 由比 輪投げ	27  親子ダンス 教室 囲碁同好会
28  映画鑑賞会 輪投げ 午後	29  でん伝体操 (座位 立位) 健康講座 輪投げ	30  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	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。 (休館日は除く) 開館時間 9:00～16:00 10月22日まで			

*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:9月14日(日)10:00



教室・講座 イベント

教室・講座の申し込み お問い合わせ
由比交流センター 電話054-376-0435

やさしい 認知症予防講座	1日(月)	10:30	浜石の郷の方が丁寧に教えてくれます。 協力:浜石の郷
健康講座 始めよう健康食習慣	29日(月)	10:30	睡眠のお話 協力:中央ヤクルト販売(株)
健康講座 信さんの昭和を語ろう	24日(水)	10:00	今回のテーマは千昌夫です。 協力:ハートライフ押切

カラオケまつり 2025

日時:9月6日(土) 10:00~

カラオケまつりを開催します。

日頃の練習の成果を発揮しましょう!!

申し込み用紙に記入して事務所に
提出してください。

申し込み締め切り:8月22日(金)

カラオケ練習日

1日(月)13:00~15:00 2日(火)10:00~12:00

4日(木)10:00~12:00 13:00~15:00



静大 短歌交流会 繋ぐ

日時:9月17日(水) 10:00~

協力:静岡大学 杉崎先生

国語科の学生と何気ない日常を短歌に
してみませんか?



第2回ババ抜き大会

日時:9月14日(日) 10:00~

ババ抜きで楽しみましょう!



レッツ脳トレ

日時:9月13日(土) 10:00~

季節の作品を作ります。

みんなでわいわいしながら作しましょう!

親子ダンス教室

日時:9月27日10:00~

子供も大人も知っている懐かしい童謡を、
Hip Hopで踊りましょう! 誰でも楽しく
リズムが取れます。ストレス発散、大人と
子供の共同作業で絆を深めましょう。

講師:鈴木しげこさん

対象:5歳~12歳(ダンス好きのお姉さん
お兄さん参加OK)

同時にシニアサポーター募集子供が
楽しめるように一緒に体操して下さる方
大募集!



太極拳お試し!!

日時:9月12日10:30~

初めての太極拳試してみませんか?
体幹が強化できます。新しいことに
チャレンジしてみよう!

講師:清水南部交流センター職員



映画鑑賞会

のぼうの城

日時:9月7日(日)10:00~

舞台は、武蔵国忍城。のぼう様(でくのぼうの意)
と領民から慕われる城代・成田長親は豊臣秀吉
2万人の大群を指揮した石田三成の水攻めに
わずか500人で対抗する。

出演 野村萬斎 榮倉奈々

ラーゲリより愛を込めて

日時:9月28日(日)10:00~

二宮和也がシベリア強制収容所(ラーゲリ)に抑留
された実在の日本人捕虜山本幡男を演じた
伝記ドラマ。出演 二宮和也 北川景子 松坂桃李

編集後記

ストレスに負けない身体づくり

ホクホクした食感が美味しい秋じゃが。じゃがいもには、ストレスへの抵抗を高めるのに役立つと
言われるビタミンCが豊富に含まれています。また、でんぷんに包まれたじゃがいものビタミンCは
加熱しても壊れにくいことが魅力です。皮ごと調理すれば栄養を無駄なく摂ることができます。

