

駿海の郷だより 1月

由比交流センター

新年明けましておめでとうございます。昨年は色々お世話になりました。
本年も職員一同力を合わせ、頑張りますので、よろしくお願いたします。

【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	2	3	4
休館日						
5	6	7	8	9	10	11
🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥
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) マジック 輪投げ	でん伝体操 (入山 座位) リズム愛好会 新年会 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 輪投げ	でん伝体操 (座位 入山) シニアヨガ 地区老役員会	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 カラオケ愛好会 輪投げ	レッツ脳トレ 囲碁同好会 ラジオ・テレビ・ みんなの体操
12	13	14	15	16	17	18
🔥	休館日	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥
映画鑑賞会 ラジオ・テレビ・ みんなの体操	休館日	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) 骨盤底筋体操& コグニサイズ 今宵新年会 ゆいまだむ〜す 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 由比新年会 ボンボンガールズ 輪投げ	昭和歌謡・ディス コストレッチ ラジオ体操 テレビ体操 みんなの体操
19	20	21	22	23	24	25
休館日	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥
休館日	でん伝体操 (座位 立位) 盆踊り 育児相談 行政相談 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 入山新年会 輪投げ	でん伝体操 (座位 入山)	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 北田 輪投げ	レッツ脳トレ 囲碁同好会 ラジオ・テレビ・ みんなの体操
26	27	28	29	30	31	
🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	
ラジオ・テレビ・ みんなの体操	でん伝体操 (座位 立位) シニアヨガ 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) 骨盤底筋体操& コグニサイズ ゆいまだむ〜す 輪投げ 北田新年会	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 ボンボンガールズ カラオケ愛好会	

*毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。4日土曜日は、消毒のためお休みです。

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！

骨盤底筋体操&コグニサイズ

8.22日水曜日 10:00~
バスの送迎はありません。

15.29日水曜日 13:30~
バスの送迎はあります。

レッツ脳トレ

今月のレッツ脳トレは、1/11(土)冬の壁画を作ろう!と、上半身を使ったレクリエーションです。
1/25(土)節分の制作です。
たくさんの参加をお待ちしております。



日時：1月11日(土) 1月25日(土) 10時～

昭和歌謡・ディスコとストレッチ

懐かしい昭和歌謡とディスコの音楽に合わせて身体を動かしませんか?
気持ちよく身体を動かしましょう!ヨガもやります。



日時：1月18日(土) 10:00～ 講師：鈴木しげ子さん

定員：25名(先着順)

持物：室内履きシューズ(スリッパ 靴下のみは不可)
水筒 タオル

身代わり忠臣蔵

映画鑑賞会

時代劇「忠臣蔵」をベースに「身代わり」という設定を加えてコミカルに描いた土橋章宏の同名小説をムロツヨシ主演で映画化

日時：1月5日(日) 10時～



こんな夜更けにバナナかよ

筋ジストロフィーにかかりながら自らの夢や欲に素直に生きみんなに愛され続けた実在の人物 鹿野靖彰さんと彼を支えながら共に生きたボランティアの方々や家族の姿を描いた人間ドラマ

日時：1月12日(日) 10時～

ラジオ・テレビ・みんなの体操

みんな知ってるラジオ体操 テレビ体操 みんなの体操
始めます。簡単な体操です。この機会に始めてみませんか

日時：毎週土曜日 日曜日 9:00～



編集後記



今が旬の食材セロリ、セロリは1年を通して購入できる野菜ですが、基本的には涼しい気候を好むため、冬から春にかけて出荷量が増えます。全国各地で栽培されているうち、12月から3月に旬を迎えるのは静岡県産の物です。セロリで食べられるのは葉と茎で、強い香りを放ちます。食べ方は漬物、サラダがおすすめです。