

駿海の郷だより 5月

由比交流センター

気持ちの良い季節になりました。外に出かけてみませんか？
新しい発見があるかも…？

【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
				でん伝体操 (座位 入山)	 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 輪投げ	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日	休館日	 でん伝体操 (入山 座位) カラオケ練習日	 でん伝体操 (立位) ゆいまだむ～ず 入山 輪投げ	 でん伝体操 (座位 入山) 地区老役員会 シニアヨガ	 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 輪投げ	 レッツ脳トレ 囲碁同好会
11	12	13	14	15	16	17
 映画館鑑賞会 輪投げ 午後	 でん伝体操 (座位 立位) ボールウォーク 育児相談 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) 今宿 輪投げ	 でん伝体操 (座位 入山) ゴムを使った体操 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 北田	 室内運動会
18	19	20	21	22	23	24
休館日	 でん伝体操 (座位 立位) 盆踊り 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 リズムストレッチ	 でん伝体操 (立位) ゆいまだむ～ず カラオケ愛好会 輪投げ	 でん伝体操 (座位 入山)	 地区老総会 でん伝体操 (立位) エコクラフト サークル	 囲碁同好会 己書
25	26	27	28	29	30	31
 映画館鑑賞会 輪投げ 午後 身体障害者協会 総会	 でん伝体操 (座位 立位) シニアヨガ ボールウォーク スマホ相談会 輪投げ	 でん伝体操 (座位 入山) 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) 信さんの昭和を 語ろう 入山 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) 骨盤底筋体操& コグニサイズ 由比 輪投げ	 レッツ脳トレ 輪投げ 午後

*毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。

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えます。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
お話ししましょう！気軽にお声掛けください。

お知らせ

5月6日(火)でん伝体操(入山 座位)ですが、
時間に変更になります。9:00から⇒9:30からに
なります。

カラオケ練習日

大広間でのカラオケを5/6(火)に
13:00より開放します。
ルールを守って気持ちよく
歌いましょう！



今月の教室



室内運動会

5/17(土) 10:00

簡単なゲームです。室内運動会ぜひ参加してください。

パン食い競争があります！！



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)

★ゴムを使った体操★

講師:小山ひかる先生

5/15(木) 10:30



ゴムを使って簡単な体操を体験してみませんか？



レッツ脳トレ

5/10.31土曜

10:00

5/10(土) 梅雨の壁画

5/31(土) 初夏の制作

の予定です。



信さんの昭和を語ろう！

協力:ハートライフ押切 信坂尚先生

5/28(水) 10:00

今回のテーマは、小林旭 後編です。

昭和を信さんと語りましょう！！



映画鑑賞会

5/11(日) 10:00 本能寺ホテル

綾瀬はるか、堤真一主演 鈴木雅之監督 本能寺の変の前日にタイムスリップした現代女性が織田信長の命を救うべく奔走する姿を描いたオリジナル歴史ミステリー

5/25(日) 10:00

はやぶさ HAYABUSA

通信途絶やエンジン停止など幾度もの危機を乗り越えて小惑星イトカワへ到達し、微粒子を採取2010年6月13日奇跡的に地球に帰還した小惑星探査機【はやぶさ】を陰で支えたプロジェクトチームの7年間を描くドラマ

竹内結子 西田敏行出演 堤幸彦監督

ポールウォーク

12日 入山～室野～東山寺コース

26日 陣笠山～豊積神社コース



日時:5月12日.26日(月)

9:30～11:30予備日6月2(月)

会場:由比生涯学習交流館及び屋外

定員:20名(先着順)

編集後記

たくさん遊んだGWの疲れに、ツボ押しはいかがですか？合谷というツボが手の甲側の人差し指と親指の骨が交わるところにあります。筋肉の緊張を和らげ、肩こりの緩和に役立つと言われています。押す強さは、イタ気持ちいいと感じるくらいがGOOD！疲れをそのままにせず、こまめにリセットしましょう！

