

駿海の郷だより 11月

由比交流センター

そろそろ冬支度をする時期ですね。

【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
					1	2
					 でん伝 (立位) ボンボンガールズ エコクラフト 教室 カラオケ愛好会	 レッツ 脳トレ
3	4	5	6	7	8	9
 ふれあい祭り	 でん伝体操 (座位 立位) 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& ちゃきちゃき体操 入山集い ゆいまだむ〜す 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) エコクラフト サークル 体幹トレーニング 北田 輪投げ	 ①映画鑑賞会 囲碁同好会
10	11	12	13	14	15	16
 ②映画鑑賞会 輪投げ	 でん伝体操 (座位 立位) 室内運動会 ボールウォーク 育児相談 輪投げ	 でん伝体操 (入山 座位) レクリエーションで 脳トレ	 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操&ちゃき ちゃき体操 カラオケ愛好会 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) エコクラフト教室 ボンボンガールズ 由比 輪投げ	 ダンスで 健康増進
17	18	19	20	21	22	23
 休館日	 でん伝体操 (座位 立位) 盆踊り ボールウォーク 行政相談 栄養相談 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 ハッピーシニア ツアー	 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操&ちゃき ちゃき体操 ゆいまだむ〜す 今宿 輪投げ	 でん伝体操 (座位 入山) 介護予防講座	 でん伝体操 (立位) 栄養講座 エコクラフト サークル 体幹トレーニング 輪投げ	 休館日
24	25	26	27	28	29	30
 ③映画鑑賞会 輪投げ	 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 コグニサイズ	 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操& ちゃきちゃき体操 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) 由比 輪投げ	 レッツ 脳トレ

*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、
 職員と気軽にお話ししましょう! 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&

ちゃきちゃき体操

第1.3水曜日 13:30~

バス送迎あり!

第2.4水曜日 10:30~

SBSテレビでも大人気!
鈴木しげ子の
昭和歌謡から人気ポップスまで
楽しいダンスで健康増進!

日時: 11月16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



体組成測定と栄養相談
体組成測定をして、栄養相談
してみましょう!

日時: 11月18日(月) 9:00

協力: 雪印ビーンスターク(株)



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)

大人のやさしい栄養講座

11月22日(金) 10:30~ 協力: 雪印ビーンスターク(火アフ)

栄養について勉強しましょう! ポイントを栄養士がわかりやすくお伝えします。

由比・蒲原合同室内運動会

運動の秋 気持ちよい汗をかきましょう! 日時: 11月11日(月) 13:30~

募集人数 20人(先着順)

秋です! 映画を楽しみましょう! 映画鑑賞会



①はなちゃんのみそ汁 日時: 11月9日(土) 33歳でこの世を去った安武千恵さんの
癌闘病記と娘はなちゃん、夫信吾さんとの日々を綴った同名エッセイを映画化

②殿! 利息でござる! 日時: 11月10日(日) 【武士の家計簿】で知られる歴史家
磯田道史氏による評伝【穀田屋十三郎】を映画化

③THE 有頂天ホテル 日時: 11月24日(日) 新年のカウントダウンまであと2時間
の高級ホテル。副支配人・新堂の使命はこのイベントを無事に済ますことだが、次々と困った
事態が起こる。

11/3

ふれあい祭り

ふれあい祭りのフースに
シニアクラブが参加します。
竹馬・こま・ゴム鉄砲等で
楽しむことができます。
ぜひ 足を運んでみてください。



レッツ脳トレ

日時: 11月2日(土)

11月30日(土)

今回は、もみじの庭を
みんなで作ります。
転倒予防の体操も
やります。



編集後記



11月24日は【和食の日】。ユネスコ無形文化財である和食を次世代に
継承する目的で制定されました。和食は五大栄養素がまかなえる、
理想的なバランス食です。主食のご飯で糖質を、主菜の魚や肉で
タンパク質・脂質を、副菜でビタミン・ミネラルを摂取できます。
おいしい上に健康的な和食が、世界中で愛されるのも納得ですね。