


駿海の郷だより 9月

由比交流センター

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。(第3日曜日 祝日は除く。)

【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 🔥 レッツ脳トレ トランプ	2 🔥 でん伝体操 (座位 立位) 健康講座 マジック 輪投げ	3 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 短歌交流会 唄声喫茶 カラオケ体操	4 🔥 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操& ちやきちやき体操 ゆいまだむ〜ず 入山集い 輪投げ	5 🔥 でん伝体操 (座位 入山) 地区老役員会 カラオケ練習日	6 🔥 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	7 🔥 カラオケ まつり
8 🔥 映画鑑賞会	9 🔥 でん伝体操 (座位 立位) 育児相談 盆踊りの会 輪投げ	10 🔥 でん伝体操 (入山 座位) リズムストレッチ レクリエーションで 脳トレ	11 🔥 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操&ちやき ちやき体操 由比 輪投げ	12 🔥 でん伝体操 (座位 入山) シニアヨガ ゆい輪投げ クラブ	13 🔥 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 輪投げ	14 🔥 囲碁同好会
15 🔥 休館日	16 🔥 休館日	17 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操	18 🔥 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操& ちやきちやき体操 ゆいまだむ〜ず 今宿 輪投げ	19 🔥 でん伝体操 (座位 入山)	20 🔥 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 輪投げ	21 🔥 レッツ脳トレ トランプ 己書
22 🔥 休館日	23 🔥 でん伝体操 (座位 立位) シニアヨガ スマホ相談会 輪投げ	24 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 音楽の時間 コグニサイズ	25 🔥 でん伝体操 (立位) 信さんの昭和を 語ろう 骨盤底筋体操& ちやきちやき体操 入山 輪投げ	26 🔥 でん伝体操 (座位 入山) ゆい輪投げ クラブ	27 🔥 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 由比 輪投げ	28 🔥 映画鑑賞会 囲碁同好会
29 🔥 映画鑑賞会	30 🔥 でん伝体操 (座位 立位) 健康講座 輪投げ	 <p>いつも ありがとう</p> <p>敬老の日</p>				

*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ひます。
悩み事や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。

お話しませんか?

休憩室が空いている時間に、お話しませんか?
冷たいお茶を用意してお待ちしております。
利用者同士または、職員とお話をしましょう!!
2日(月)9日(月)12(木)23(月)24(火)30(月)
13:00~15:00
19(木)26(木)10:00~15:00

カラオケまつり 2024

日時:9月7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30日(金)



レッツ脳トレ!

9月1日(日) 10:00~

柿の吊るしの飾りを作ります。そのあとババ抜き大会を開催します。

9月21日(土) 10:00~

椅子に座ってのミニ運動会を開催します。誰でも出来る種目です。



静大 短歌交流会 繋ぐ

日時:9月3日(火) 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?



健康講座

眠れてますか?

よい良い睡眠のための健康管理

今回のテーマは睡眠について勉強しましょう!

日時:9月2日(月)10:30~

協力:中央静岡ヤクルト販売(株)



健康講座

やさしい認知症予防講座 食事と運動について勉強しましょう!

日時:9月30日(月)10:30~ 協力:浜石の郷



健康講座

信さんの昭和を語ろう!

今回のテーマは八代亜紀

日時:9月25日(水)10:00~

協力:ハートライフ押切 信坂尚先生



海賊と呼ばれた男

日時:9月8日(日)

10:00~

2013年本屋大賞第1位を獲得した百田尚樹の小説を映画化。

映画鑑賞会



神様のカルテ

日時:9月28日(土)

10:00~

2010年本屋大賞2位の同名小説を映画化。櫻井翔と宮崎あおい主演



超高速参勤交代 日時:9月29日(日)10:00~

佐々木蔵之介が、江戸幕府から無理難題を突き付けられた弱小藩の藩主に扮する時代劇コメディ



編集後記

十五夜は、芋の収穫を祝う「芋名月」とも呼ばれます。ススキや月見団子のほか、里芋などの秋の収穫物をお供えするのが基本です。里芋のぬめりには、胃の粘膜を保護し、腸の動きを活発にする効果があると言われています。整腸作用のある水溶性食物繊維をたっぷり含むため、つつい食べ過ぎてしまう食欲の秋にぴったりな食材ですよ。