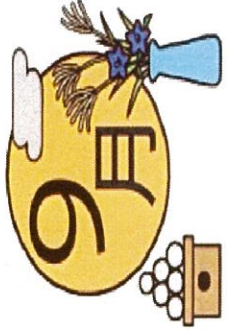


蒲原老人福祉センターだより



健康・生活相談

9/9

10:00～12:00
場所 相談室
お気軽に声掛け下さい

《発行・指定管理者》
特定非営利活動法人 ワーカースコープ
静岡市蒲原老人福祉センター
住所：清水区蒲原神沢1363-4
電話：054-388-3186
メールアドレス：ss-kambara@roukyou.gr.jp

日曜日	集會室		会議室		和室		厨房	グラウンド
	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
1月		三地区年金カラオケ	☆	☆	なかよし会		☆	☆
2火		演芸の日	でん伝体操		☆	☆	☆	☆
3水		さつき会	でん伝体操	三扇会	☆	☆	☆	☆
4木		単老会議	☆	☆	☆	☆	☆	☆
5金	☆	☆	でん伝体操	☆	☆	☆	☆	☆
6土					休館日			
7日								
8月		東町敬老会	☆	☆	☆	☆	☆	☆
9火		新栄町	でん伝体操	☆	☆	☆	☆	☆
10水		神沢敬老会	でん伝体操		☆	☆	☆	☆
11木		中区敬老会	唱和会		☆	☆	☆	☆
12金		新田	でん伝体操	☆	☆	☆	☆	☆
13土					休館日			
14日								
15月								
16火		新栄町敬老会	でん伝体操	☆	☆	☆	☆	☆
17水		新田敬老会	でん伝体操	三扇会	☆	☆	☆	☆
18木		諏訪敬老会	☆	ストレッチ体操	☆	☆	☆	☆
19金		小金	でん伝体操	☆	さつき会		☆	☆
20土					休館日			
21日								
22月								
23火		堰沢敬老会	☆	☆	☆	☆	☆	☆
24水		日の出	でん伝体操	☆	☆	☆	☆	☆
25木		堀川・高浜	唱和会		☆	☆	☆	☆
26金	☆	☆	でん伝体操	☆	☆	☆	☆	☆
27土					休館日			
28日								
29月		演芸の日	すみれクラブ	☆	☆	実用習字	☆	☆
30火		でん伝体操	カトリア会	☆	☆	カトリア会	☆	☆

予定表ですが、変更になる場合があります。
センターまでお問い合わせください。

☆マークのついている部屋は終日空いております。
ご利用ください。

9月の教養講座

— 今こそラジオ体操 —



日時 9月30日(火) 10:30～11:00

場所 蒲原老人福祉センター 集会室

NHKテレビ体操でお馴染みの望月美恵子先生を講師にお招きします。ラジオ体操は、短時間で普段使わない筋肉をまんべんなく動かせるシニアに嬉しい体操です。正しい体操を身につけて、健康寿命をのばしましょう！
申込み不要。お気軽にご参加ください。でん伝体操の送迎バスをご利用ください。

秋の体験教室開講

<ペタンク>

地面に描いたサークルを基点として、目標球に金属製の球を投げ合って、相手と得点を競うスポーツ

9月5日(金)

午後1時30分～2時30分

<ノルディック・ウォーキング>

2本のポールを使うウォーキングで、負担が軽く、効果が高い全身運動です。貸ポールも準備しました。

9月5日(金)

午後2時30分～3時30分



<グラウンドゴルフ>

ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールインするまでの打数を数えるどこでも誰でも手軽に楽しめるスポーツ

9月26日(金)

午後2時30分～午後3時30分



<ダーツ>

円形のダーツボードに一定の距離から矢を投げ、得られた得点により優劣を競う射的競技

9月26日(金)

午後1時30分～2時30分



<健康マージャン>

たばこは吸わない、お酒は飲まない
賭け事はしない
健康的にマージャンを楽しみ
頭の体操をしましょう

9月30日(火)

午後1時30分～2時30分



10月からの教室開催に先駆け
1回限りの体験教室です。
お気軽にご参加ください。
お1人何講座でもOKです
お申込み、お問い合わせは
センターまで

※体験教室にはバスの送迎がありません。ご容赦願います

<演芸の日>

9月の施設利用について

日程	演芸内容	お弁当
9月2日(火)	小笠原氏による蒲原弁のおとぎ話	有
9月29日(火)	お月見を楽しもう(日中)	有

演芸の日には、送迎バスが町内を回ります。
バスの時刻表はセンターに用意してあります。
お気軽にお越しください、ゆっくりお買ってください。

