

7月ふれあいの郷 だより

平成26年5月15日発行

《指定管理者》
特定非活動法人ワーカーズコープ
清水北部交流センター(ふれあいの郷)
〒434-0022 静岡県清水区八坂町2110-2
電話(054)-364-8902 FAX (054)388-9721
E-mail : ss-hokubukouryuu@roukyou.gr.jp
URL http // sizuoka -roufuku.jimdo.com

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|------------|------------------------------|---------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | お風呂○ | お風呂○ でん伝体操 | お風呂○ | お風呂○ | お風呂○ 折り紙教室 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| お風呂午前 | 休館日 | お風呂○ おしゃべり子育て 健康ヨガ | お風呂○ でん伝体操 | お風呂○ 大広間開放 カラオケ体操 | お風呂○ | お風呂○ ママ・パパ リフレッシュ体操 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| お風呂午前 | 休館日 | お風呂○ 健康相談 生活相談 就労相談 | お風呂○ でん伝体操 | お風呂○ | お風呂○ 初めての ノルディック | お風呂午前 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 休館日 | 休館日 | お風呂○ 健康ヨガ | お風呂○ でん伝体操 | お風呂○ 大広間開放 カラオケ体操 | お風呂○ | お風呂○ |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| お風呂午前 | 休館日 | お風呂○ | お風呂○ でん伝体操 | お風呂○ | | |

- ・お風呂午前は、午前10時～正午(午後12時)まで。
- ・お風呂○は、午前10時～午後3時まで。
- ・お風呂×はお風呂が無い日です。
- ・大広間開放は、7/10(木)、7/13(日)、7/15(火)、7/24(木)です。

お知らせ
部屋の予約について
都合により変更が発生することがあります。
詳しくは事務所までお問い合わせください。

卓球台

卓球台が1台増えて3台になりました！
使用料無料！ラケット、ボール貸出し。
ご自由にお使いください。



シューズは
ご持参ください。

調理室

皆さん!!
北部交流センター『ふれあいの郷』に、
調理室があるのをご存じでしたか？
利用方法など詳しい点は
事務所まで。



等身大鏡

多目的ホールに、等身大の鏡3台が
入りました!!

ダンスや太極拳の型を確かめるなど
お好きなようにお使いください♪



健康・生活・ 就労相談

「水銀血圧計」で
より正確に血圧を
測ることが
できます。

健康相談と併せて
血圧測定も行います。
是非お立ち寄りください！
今月は、7月15日(火)
13:30～14:30です。

准看護師：滝



ママ・パパ リフレッシュ体操

子育て中のママ・パパのための体操です。

肩こり・腰痛予防に、

運動不足・ストレス解消に！

毎月第2土曜日10:30~12:00

に行います！

子どもさんも
一緒に



おしゃべり子育て

お子さんと一緒にご参加下さい。

日時は、7/8(火)

10:00~11:00 までです。

当日は、元厚生病院の

スタッフ(看護師など)が

皆さんのお相手をしてくれます。



ノルディックウォーク

効果的な有酸素運動です、

初めてのノルディックウォーク始めませんか？

ポール(棒)を持ちながら歩くので

体への負担も少ない全身運動です！

7/18(金) 10:30~12:00で行います♪

※ポールは貸し出しできます。



でん伝体操

7/2(水) 7/9(水) 7/16(水)

7/23(水) 7/30(水) に行います。

でん伝体操のほか、ラジオ体操や、

歯ピースマイル体操、キラキラみかん体操

など皆で楽しくやっています！

是非参加してみてください

時間は9:30~10:30です



カラオケ体操

今月は、7/10・7/24(木)

に行います

音楽に合わせてながら、

楽しく体をうごかしてみませんか？

音楽に合わせて体操をすると、

頭と体が健康になります！！

是非参加してみてください♪

時間は11:30~12:00です



健康ヨガ

ヨガでストレス解消!!!

心も体もダイエット♪

健康な体を作りましょう。

7月8日(火) 会議室

7月22日(火) 多目的ホール

10:30~12:00で行います。

持ち物は、バスタオル・

ヨガマット(あれば結構です)

フェイスタオルです。

どなたでもお気軽にご参加ください!

子どもさんも
一緒に



折り紙教室

毎月第1土曜日

13:30~15:00

に行っています。

毎回大好評の

教室です!!



この紙面に
掲載したものは

いずれも
参加者を
大募集中!

詳しくは
事務所まで

電話 364-8902

ナイトピンポン

毎週水・木・金曜日 18:00~21:00 まで行います

年齢男女問わず楽しめます♪

場所は1階です。

