

平成26年 8月 清開きらく荘利用計画表

日	曜日	地区名	ふれあいルーム	和室	カラオケルーム		2階トレーニングルーム		
					AM	PM	AM	PM	
1	金	フリー	清水・不二見地区カラオケ同好会			なかよし	松島クラブ	卓球なでしこ	
2	土	清水	入船町			村松原一二三会	サザンクロス 【2F和室・地区囲碁クラブ】	村松原卓球部	
3	日	不二見	村松中・村松原			個人利用日	卓球Cクラス会	きらくクラブ	
4	月	休館日							
5	火	清水	北矢部町・美濃輪町			こすもすの会	レクリエーションダンス	愛好会(卓球ラージボール)	
6	水	フリー	厚生年金カラオケ AM男性部 PM女性部			すみれ会	卓球すみれ会	卓友会	
7	木	不二見	上力町・村松南			さくら会	楽々会	緑が丘卓球同好会	
8	金	フリー	清友会・PM清友会カラオケ同好会			ひまわり会	シニアクラブ 不二見地区会長会	卓球なでしこ	
9	土	清水	八千代町第1・第2			羽衣会	サザンクロス 【2F和室・地区囲碁クラブ】	村松原卓球部	
10	日	不二見	宮加三・日立町			個人利用日	卓球Cクラス会	きらくクラブ	
11	月	休館日							
12	火	清水	幸町・松井町			こすもすの会	卓球130	卓球女子会	
13	水	フリー	清水年金受給者協会不二見支部	シニアクラブ 清水地区会長会		なのの会	音頭の集い	卓球ともづな会	
14	木	不二見	緑が丘・向田町・沼田町			羽衣会	楽々会 【2F和室・木友会】	緑が丘卓球同好会	
15	金	フリー	厚生年金カラオケ AM男性部 PM女性部			幸町	楽々会	卓球なでしこ	
16	土	清水	清水地区お楽しみ会			原一二三会	サザンクロス 【2F和室・地区囲碁クラブ】	村松原卓球部	
17	日	休館日							
18	月	清掃日	幸町・松井町・村松中・村松原						
19	火	清水	清水・不二見地区カラオケ同好会 納涼会			オレンジ	レクリエーションダンス	愛好会(卓球ラージボール)	
20	水	フリー	清水・不二見地区カラオケ同好会			さくら会	卓球すみれ会	卓友会	
21	木	不二見	村松中・村松原			すずらん	シナプソロジー	緑が丘卓球同好会	
22	金	フリー	入船町				松島クラブ	卓球なでしこ	
23	土	清水	八千代町第1・第2			松原会	サザンクロス 【2F和室・地区囲碁クラブ】	村松原卓球部	
24	日	不二見	上力町・村松南			個人利用日	卓球Cクラス会	卓球女子会	
25	月	休館日							
26	火	清水	幸町・松井町			羽衣会	卓球130	卓友会	
27	水	フリー	仲よしクラブ			さくら会	音頭の集い	卓球ともづな会	
28	木	不二見	宮加三・日立町	歩こう会		なかよし	楽々会	緑が丘卓球同好会	
29	金	フリー	清水年金受給者協会不二見支部			ひまわり会	松島クラブ		
30	土	清水	北矢部町・美濃輪町			松原会	サザンクロス 【2F和室・地区囲碁クラブ】	村松原卓球部	
31	日	不二見	緑が丘・向田町・沼田町			個人利用日	卓球Cクラス会	きらくクラブ	

日々の生活を維持し、介護予防に努めましょう

お口の健康体操

唇の体操 頬の体操

ゆっくり はっきり 「あいうえお」

息を十分に吸い 唇を横に引き 頬を上げる 目を閉じる

口と目を一緒におもいきり空ける

両頬に空気を入れ左右に動かす

8月 きらく荘だより

指定管理者特定非営利活動法人ワーカーズコープ
 清水老人憩の家清開きらく荘
 〒424-0924 静岡県清水区清開二丁目1-1
 電話054(334)1241 FAX054(376)5869
 E-mail ss-ikoi@roukyou.gr.jp
 URL http://shizuoka-roufuku.jimdo.com

休館日と予定

日	月	火	水	木	金	土
お知らせ FAX 番号変わりました 054(376)5869					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	休館日	クリエイション ダンス		生活相談・ 健康相談日	シニアクラブ 不二見地区会長会	
10	11	12	13	14	15	16
	休館日		シニアクラブ 清水地区会長会 音頭の集い			清水地区 お楽しみ会
17	18	19	20	21	22	23
休館日	清掃日	清水・不二見地区 カラオケ同好会 納涼会 クリエイション ダンス		第11回健康 体操教室 ジップリッヂ-		
24	25	26	27	28	29	30
	休館日		音頭の集い			
31						



清水地区 お楽しみ会

日時：8月16日（土）9：30～
 会場：きらく荘ふれあいルーム
 会費：1,000円（お弁当・お茶・お菓子）

※切7月26日各単老会長にお申込みください

清水地区・不二見地区カラオケ同好会 納涼会

日時：8月19日（火）9:15～
 会場：きらく荘ふれあいルーム

楽しく歌って、暑さを吹き飛ばしましょう

