

# 9月ふれあいの郷 だより

平成26年8月10日発行

《指定管理者》

特定非営利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)

〒424-0022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	6
	<b>休館日</b>	お風呂○ パソコン教室	お風呂○ でん伝体操	お風呂○ フェイシャル マッサージ	お風呂○	お風呂○ 折り紙教室
7	8	9	10	11	12	13
お風呂午前	<b>休館日</b>	お風呂○ パソコン教室 健康ヨガ	お風呂○ でん伝体操	お風呂○ カラオケ体操	お風呂○	お風呂○ ママ・パパ リフレッシュ体操
14	15	16	17	18	19	20
お風呂午前	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	お風呂○ でん伝体操 相談日	お風呂○	お風呂○ ノルディック ウォーク	お風呂午前
21	22	23	24	25	26	27
<b>休館日</b>	お風呂○ パソコン教室 健康ヨガ	<b>休館日</b>	お風呂○ でん伝体操	お風呂○ カラオケ大会	お風呂○	お風呂○
28	29	30	 			
お風呂午前	<b>休館日</b>	お風呂○ パソコン教室				

- ・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、9/11(木)、9/14(日)、9/20(土)です。

お知らせ

大広間開放日は、予約状況で変更になる場合があります。

詳しくは事務局までお問い合わせください。



# 北部交流センター「ふれあいの郷」9月行事参加募集《無料》

一部  
除く

## パソコン講座

日時は9/2, 9/9, 9/22, 9/30  
の10:00~12:00までです。  
パソコンはご持参下さい。  
初心者向けの講座です。  
限定7人まで!!!!  
多数の場合は抽選です  
2014/8/24に抽選を行います



## フェイシャルマッサージ

フェイシャルマッサージの他  
メイクアップもしてくれます♪  
プロがお肌のお手入れを  
行います。  
限定20人です!!  
日時  
9/4 10:00~12:00



## 折り紙教室

毎月恒例の折り紙教室

毎月第1土曜日 13:30~行っています  
材料費として100円かかりますので  
ご持参ください。募集定員は  
20人程度です。



## 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!



## 健康ヨガ

健康な体を作りましょう。 限定  
20名です

9/9,9/22会議室10:30~12:00で行います。

持ち物は、ヨガマット

(なければバスタオルで結構です)

フェイスタオル、水分補給できるものです。



## ノルディックウォーク

効果的な有酸素運動です、  
あなたも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!  
9/19(金) 10:30~12:00で行います♪

限定15名

※ポールは貸し出しできます。



# カラオケ大会

9/25にカラオケ大会を開きます!! 募集定員は35名です  
声を出すことは健康にいいことです!!  
歌って楽しく健康づくりをしましょう!!!!

