

1月ふれあいの郷 だより

平成26年12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://shizuoka-roufuku.jimdo.com>

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
お風呂○	休館日	お風呂○ パソコン教室	お風呂○ でん伝体操	お風呂○	お風呂○	お風呂○ 折り紙教室 ママ・パパ リフレッシュ体操
11	12	13	14	15	16	17
お風呂午前	休館日	休館日	お風呂○ でん伝体操 パソコン教室	お風呂○ 健康ヨガ	お風呂○	お風呂午前
18	19	20	21	22	23	24
休館日	お風呂○	お風呂○ パソコン教室 相談日	お風呂○ でん伝体操	お風呂○	お風呂○	お風呂○
25	26	27	28	29	30	31
お風呂午前	休館日	お風呂○ 足揉み講座 パソコン教室 健康ヨガ	お風呂○ でん伝体操	お風呂○	お風呂○	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。

パソコン講座

1月6日・14日・20日・27日

限定7名 10:00～12:00

応募が多い場合は抽選致します。

パソコンはご持参下さい。

ママパパ リフレッシュ体操

1月10日

10:30～12:00

子育て中のママ・パパの為の
体操です。肩こり・腰痛予防に
運動不足・ストレス解消に！

足揉み講座

1月27日

限定20名 13:30～15:30

応募が多い場合は抽選致します。

お友達同士など、ペアでの参加を
お勧めします。

健康・生活相談

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、1月20日(火)
13:30～14:30です。
准看護師：滝

「水銀血圧計」で
より正確に血圧を
測ることができます。

2015

静岡市老人福祉センター等11館

合同演芸まつり

日時：2月21日(土)

10:00～15:00

会場：用宗老人福祉センター
2階大広間(300名収容)

応募締切1月14日 受付・詳細は事務所まで

送迎あり!!