

# 3月 小鹿だより

静岡市小鹿老人福祉センター

平成 30 年 3 月 1 日発行  
 静岡市駿河区小鹿二丁目 25-45  
 健康文化交流館来・て・こ内  
 電話：054-202-4300  
 FAX：054-285-2605  
 開館時間 午前 9 時～午後 4 時  
 指定管理者：静岡市文化振興財団共同事業体

## 大広間の利用予定

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日					1	2	3
行事					駒富会 (同好会) でんでん体操	編物同好会	貸切日
					風呂○	風呂○	風呂×
日	4	5	6	7	8	9	10
行事	休館日	一般開放 (演芸なし)	墨筆の会 (同好会)	一般開放 (演芸なし)	小鹿水墨画 同好会 でんでん体操	市老連 踊りの会 (同好会)	演芸の日 (一般開放)
		風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂△
日	11	12	13	14	15	16	17
行事	休館日	ちぎり絵 同好会	小鹿書道 同好会	名玄会 (同好会) 将棋同好会	駒富会 (同好会) でんでん体操	編物同好会	演芸の日 (一般開放)
		風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂△
日	18	19	20	21	22	23	24
行事	休館日	一般開放 (演芸なし)	墨筆の会 (同好会)	名玄会 (同好会) 将棋同好会	小鹿水墨画 同好会 でんでん体操	市老連 唄の会 (同好会)	貸切日
		風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂×
日	25	26	27	28	29	30	31
行事	休館日	ちぎり絵 同好会	小鹿書道 同好会	名玄会 (同好会) 将棋同好会	一般開放 (演芸なし) でんでん体操	編物同好会	演芸の日 (一般開放)
		風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂△

- ◎[大広間フロアの利用予定] 14日(水)、21日(水)、28日(水)は、将棋同好会が使用しますので、一般の方の囲碁、将棋のご利用はできません。
- ◎毎週木曜日、一般開放(囲碁、将棋)の時間が 11:00～16:00となります。
- ◎[貸切日]は、一般の方は入館できません。浴室やヘルストロンなどを含め、全ての設備が利用できません。

- ◎演芸ができるのは、[演芸の日]のみとなります。
- ◎お風呂の利用時間は以下のとおりです。  
 [風呂○]:午前10時～午後3時30分  
 [風呂△]:午前10時～正午  
 [風呂×]:休み
- ◎風呂は 10:00～11:00の間、先着20名の利用となります



《講座あんない》会費無料！！

4月4日(水)必着

# 元気ハツラツ！健康講座 (全8回)

## らくらく体操

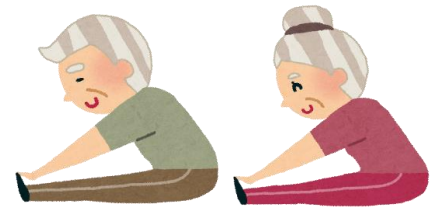
日 程 5/2 (水) ~ 8/15 (水)

第1・3 水曜日 13:30~15:00

会 場 102・103活動室

定 員 15 名

講 師 小林 玲子氏 (静岡コミュニティダンスプロジェクト実行委員会)



＜講座内容＞

健康・体力・筋力アップを目指した効果的な運動を紹介します。ストレッチや筋トシ、椅子を使ったエクササイズなどを行います。

## 健康体操

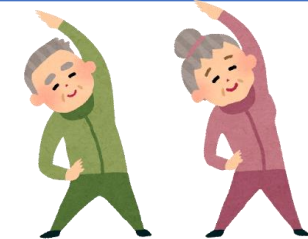
日 程 5/8 (火) ~ 8/28 (火)

第2・4 火曜日 10:00~12:00

会 場 102・103活動室

定 員 20 名

講 師 長野 悦子氏 (健康体操同好会講師)



＜講座内容＞

テンポの良い音楽に合わせてリズムカルに体を動かします。無理なく楽しみながら、簡単なストレッチや筋力トレーニングなどを行ないます。

対 象 者 市内在住で60歳以上で運動に支障のない方

申込方法 4月4日(水)必着 (1人1講座1枚・多数抽選)

■往復ハガキの場合

講座名、住所、氏名、電話番号、生年月日、62円分の切手を貼って返信用あて名を記載の上「小鹿老人福祉センター」へどうぞ。

■窓口申込の場合

62円分の切手を貼った返信用の官製はがきを持参

申 込 先 静岡市小鹿老人福祉センター(健康文化交流館来・て・こ内)

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45 ※日曜休館

電話:054-202-4300

※老人福祉センターのご利用は、入館者カードが必要です。市内在住の60歳以上の方は、身分証明書(免許証・健康保険証など)のご持参で作成できます。

※駐車場は台数に限りがあり、満車になることもあります。公共交通機関等でのご来館にご協力ください。

※ご提供いただいた個人情報は本事業の目的以外には使用いたしません。