

4月 小鹿だより

静岡市小鹿老人福祉センター

令和7年4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: 公益財団法人静岡市文化振興財団



利用予定及びイベント情報



曜日	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
各種イベント				カラオケの日	(午前)しぞ〜か でん伝体操		
大広間フロア			囲碁・将棋○	囲碁・将棋○	(午後)囲碁・将棋○	(午後)囲碁・将棋○	囲碁将棋○
お風呂			風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂△
	6	7	8	9	10	11	12
行事	休館日				(午前)しぞ〜か でん伝体操		
		囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋× 風呂○	(午後)囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂△
	13	14	15	16	17	18	19
行事	休館日		健康生活介護相談 (小鹿豊田)		(午前)しぞ〜か でん伝体操		
		囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋× 風呂○	(午後)囲碁・将棋○ 風呂○	(午後)囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂△
	20	21	22	23	24	25	26
行事	休館日		健康生活 ミニ講演会		(午前)しぞ〜か でん伝体操		
		囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋× 風呂○	(午後)囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂△
	27	28	29	30			
行事	休館日						
		囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○			



お風呂について

- 風呂○→ 10:00～15:30 【最終入場 15:00】
- 風呂△→ 10:00～12:00 【最終入場 11:30】
- 風呂×→ お休み ※お風呂の予定は、変わることがあります。



／ 申込不要 ／

当日直接来館で参加できるイベントのお知らせ



みんなで歌おう！カラオケの日

4/2(水)10:00～12:00 ※9:30 受付開始

毎月概ね第1水曜日開催！カラオケで好きな曲を歌って楽しみましょう♪
お一人でのご参加はもちろん、お友達と一緒にでも大歓迎！

対象：市内在住の60歳以上の方 20人(先着順)

場所：小鹿老人福祉センター 大広間



しぞ～かでん伝体操

4/3、10、17、24 全て木曜日 10:00～11:30

※終了時間はプログラムによって前後します。

静岡市オリジナルの介護予防体操である「しぞ～かでん伝体操」と「わくわく体操」を行います。
座って行うゆっくりとした体操です。無理せず、できる体操に挑戦してみましょう！

対象：市内在住の60歳以上の方 30名程度(先着順)

場所：小鹿老人福祉センター 大広間フロア

健康生活介護相談

4/15(火)10:30～11:30

健康のこと、介護のこと、暮らしのこと、
地域包括支援センターのスタッフに気軽にお話ししてみませんか？

お風呂の利用の前後、同好会活動の合間など
是非お立ち寄りください。

対象：市内在住の60歳以上の方(先着順)

場所：小鹿老人福祉センター 特設ブース

担当：小鹿豊田地域包括支援センター

健康生活

ミニ講演会と相談会

ヒヤリ！ハッと！意外と知らない暮らしと健康
～生活に必要な体力と危ない場面～

4/22(火)9:30～10:30

専門家の話を聞き、ご自身の中に潜む疑問や
不安を質問・相談してみましょう。

4月は普段の生活に必要な筋力と、危ない場面
の具体例について座学で学びます。

対象：市内在住の60歳以上の方 20人(先着順)

場所：小鹿老人福祉センター 102・103 活動室

講師：永井 崇史(理学療法士)

※詳細はチラシを館内で配布しておりますので、
そちらをご覧ください。



5月開講3講座の申込〆切について
令和7年4月12日(土)必着

「輝く！シニアのフレッシュエアロ」「やさしいヨガ教室」「健康体操」の
〆切が近づいています。運動をはじめたい、今期こそ参加したい！という方
忘れずにお申込みください。