

10月 静岡市小鹿老人福祉センター 小鹿だより

令和7年10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
各種イベント	休館日			カラオケの日	(9:30)リズムジャンプ (10:00)しぞ〜か でん伝体操		
大広間フロア				○	(午前)×(午後)○	(午前)×(午後)○	○
お風呂				風呂○	風呂○	風呂○	風呂△
	5	6	7	8	9	10	11
各種イベント	休館日			☁️多肉植物	(午前)しぞ〜か でん伝体操		
大広間フロア		○	○	×	(午前)×(午後)○	○	○
お風呂		風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂△
	12	13	14	15	16	17	18
各種イベント	休館日			健康生活 ミニ講演会	健康生活介護相談 (小鹿豊田)	(9:30)リズムジャンプ (10:00)しぞ〜か でん伝体操	
大広間フロア		○	○	×	(午前)×(午後)○	(午前)×(午後)○	○
お風呂		風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂△
	19	20	21	22	23	24	25
各種イベント	休館日				(午前)しぞ〜か でん伝体操		
大広間フロア		○	○	×	(午前)×(午後)○	○	○
お風呂		風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂△
	26	27	28	29	30	31	
各種イベント	休館日						
大広間フロア		○	○	○	○	○	
お風呂		風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	風呂○	



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。
 大広間フロア○→ 囲碁・将棋・健康マーじゃんができます。
 大広間フロア×→ 大広間の解放はありません。



【講座レポート】 懐かしのリコーダーと鍵盤ハーモニカ



今年4月からスタートした「懐かしのリコーダーと鍵盤ハーモニカ」講座が半年のカリキュラムを終え、9月18日に最終回を迎えました。

講座ではお家に眠っている楽器の活用を目指し、自分の好きな曲、挑戦してみたい曲に取り組みました。リコーダーや鍵盤ハーモニカを練習する受講者の様子はまるで学生時代に戻ったような懐かしさと新鮮さを感じさせました。

タンギングやリズムの取り方が難しい曲も多かったですが、皆さん堂々と演奏し、回を追うごとに音も表情もぐんと豊かに😊自然と笑顔があふれる、あたたかな時間になりました。

長いようで短かった半年間。楽器の上達を実感できた手ごたえと、みんなで奏でる楽しさがぎゅっと詰まった講座でした。

10月以降も新たにスタートする講座が盛りだくさんです。是非興味のある講座に気軽にご参加ください♪



オススメ講座！メ切間近&10月実施

11月開講!シニア向け運動講座

暑さも和らぎ、運動をはじめするにはよい季節になりました!気軽に身体を動かしたい。そんなあなたにピッタリの講座が見つかります。

講座：①やさしいヨガ教室

②3B体操でいきいき健康!

③はじめてのボッチャ

日程：①第2・4月曜日 午前

②概ね第2・4金曜日 午前

③第2木曜日 午前

会費：①②各1,000円、③500円

対象：静岡市内在住60歳以上の方

申込：10/11(土)まで(多数抽選)

往復ハガキ又は窓口にハガキ持参

※HP申込可



12/13(土)10:00～、来・て・こ祭り開催決定!

健康生活ミニ講演会と相談会

スマホを賢く使おう!

安心・安全のデジタルライフ

パスワードの設定や不審メールの対応など、安心・安全に使うための基礎知識を座学で学びます。

日程：10/14(火)10:00～11:00

場所：小鹿老人福祉センター 102・103活動室

会費：無料

対象：静岡市内在住60歳以上 20人

申込：当日直接会場へ(先着順)

その他：受講には入館者カードが必要です。

入館者カードは無料で作成できます。

- ・身分証明書(マイナンバーカードなど)のご持参
 - ・ご本人以外の緊急連絡先のご記入などが必要です。
- ※作成には通常5～10分程お時間をいただきます。