

3月 小鹿だより

静岡市小鹿老人福祉センター

令和8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: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	6	7
各種イベント	休館日			カラオケの日	(午前)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		男性のみ○	女性のみ○	男性のみ○	女性のみ○	男性のみ○	女性のみ△
	8	9	10	11	12	13	14
各種イベント	休館日			健康生活介護相談 (大里高松)	(午前)しぞ～か でん伝体操		4月開講講座 申込×切
大広間フロア		○	○	×	(午前)×(午後)○	(午前)×(午後)○	○
お風呂		男性のみ○	女性のみ○	男性のみ○	女性のみ○	男性のみ○	女性のみ△
	15	16	17	18	19	20	21
各種イベント	休館日				(午前)しぞ～か でん伝体操		貸切
大広間フロア		○	○	×	(午前)×(午後)○	(午前)×(午後)○	
お風呂		男性のみ○	女性のみ○	男性のみ○	女性のみ○	男性のみ○	
	22	23	24	25	26	27	28
各種イベント	休館日		健康生活 ミニ講演会		(午前)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		男性のみ○	女性のみ○	男性のみ○	女性のみ○	男性のみ○	女性のみ△
	29	30	31				
各種イベント	休館日						
大広間フロア		○	○				
お風呂		男性のみ○	女性のみ○				

大広間フロア○→ 囲碁・将棋・健康マージャンができます。

大広間フロア×→ 大広間フロアの開放はありません。

お風呂○→ **10:00～15:30** 【最終入場 15:00】

お風呂△→ **10:00～12:00** 【最終入場 11:30】

配管破損のため曜日別運用を実施いたします。修繕終了次第通常の運用に戻しますので予定は変わることがあります。





5月開講講座ご案内

講座名	基本日時	内容	講師	定員
輝く！シニアのフレッシュエアロ (全8回)	5/1~8/21 第1・3金曜日 10:00~11:30	エアロビ初心者の方向けに音楽に合わせた簡単なステップに挑戦！筋トレやストレッチもを行います。	井上 明子	15人
やさしい ピラティス教室 (全8回)	5/12~9/8 第2・4火曜日 13:30~15:00	体の芯を整えて、姿勢や動きを改善するためのトレーニングです。	帯金 史	25人
健康体操 (全8回)	5/12~9/8 第2・4火曜日 10:00~11:30	音楽に合わせて簡単なストレッチや筋トレを行います。	高尾 広子	医師から運動制限を受けていない方 12人

対象者 市内在住 60歳以上

会費 1人 1,000円

申込方法 往復はがきまたは窓口にハガキ持参※HP申込可

申込期限 令和8年4月11日(土)必着

その他 ・申込は1講座1枚、多数抽選

・要入館者カード



静岡市生涯学習センターHP

申込不要で参加できる講座もあります😊

健康生活介護相談

3/11(水)9:30~10:30

大里高松地域包括支援センター
スタッフによる相談会です。

健康生活ミニ講演会と相談会 腸活って何？

3/24(火)9:30~10:30

中央静岡ヤクルト販売による腸活講座です。



小鹿老人福祉センターからのお知らせ

- ・小鹿老人福祉センターは祝日も開館日です！！
3月20日も元気に開館しています。みなさまのご来館をお待ちしております。
- ・3月21日(土)は貸切日です。貸切団体利用者のみ入館できます。
お風呂・ヘルストロンなど利用できませんのであらかじめご了承ください。