

4月 小鹿だより

静岡市小鹿老人福祉センター

令和8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
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				○	○	○	△
	5	6	7	8	9	10	11
各種イベント	休館日	(午前)しぞ～か でん伝体操			(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		○	○	○	○	○	△
	12	13	14	15	16	17	18
各種イベント	休館日	(午前)しぞ～か でん伝体操			(午前)しぞ～か でん伝体操	健康生活介護相談 (小鹿豊田) 健康生活 ミニ講演会	
大広間フロア		(午前)×(午後)○	○	×	(午前)×(午後)○	(午前)×(午後)○	○
お風呂		○	○	○	○	○	△
	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			(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		○	○	○	○	○	△
	26	27	28	29	30		
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		○	○	○	○		



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**】

お風呂×→ 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

4/1(水)10:00～12:00 ※9:30 受付開始

毎月第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(多数抽選)

場所:小鹿老人福祉センター 大広間



しぞ～かでん伝体操講座

4/2、6、9、13、16、20、23、27 概ね毎週月・木曜日 10:00～11:00

※終了時間はプログラムによって多少前後します。

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。

4月からは月・木曜日の週2回実施します。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

4/17(金)

ミニ講演会と相談会終了後～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

元気な今から知りたい支援と介護の話

4/17(金)10:00～11:00

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月は地域包括支援センターの使い方や元気な
今だからこそ聞いておきたい「支援」と「介護」
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:小鹿豊田地域包括支援センター職員

※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8年4月11日(土)必着

「輝く！シニアのフレッシュエアロ」「健康体操」「やさしいピラティス教室」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。