

# 6月 小 鹿 だ よ り

静岡市小鹿老人福祉センター

令和8年6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
各種イベント	休館日	(午前)しぞ～か でん伝体操		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)○	(午前)×(午後)○	○
お風呂		○	○	○	○	○	△
	7	8	9	10	11	12	13
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		○	○	○	○	○	△
	14	15	16	17	18	19	20
各種イベント	休館日	(午前)しぞ～か でん伝体操	健康生活介護相談 (小鹿豊田)		(午前)しぞ～か でん伝体操		
大広間フロア		(午前)×(午後)○	○	×	(午前)×(午後)○	(午前)×(午後)○	○
お風呂		○	○	○	○	○	△
	21	22	23	24	25	26	27
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		○	○	○	○	○	△
	28	29	30				
各種イベント	休館日	健康生活 ミニ講演会					
大広間フロア		○	○				
お風呂		○	○				

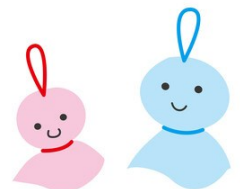
大広間フロア○→ 囲碁・将棋・健康マージャンができます。

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。



## 【講座レポート】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

昨年度から始まった「健康生活ミニ講演会と相談会」は、申込不要で気軽に参加できる1時間のプログラムです。前半は約45分の座学、後半は15分の相談タイム。毎月、日々の暮らしを見つめなおすようなテーマを取り上げています。4月は小鹿豊田地域包括支援センターの職員さんに、地域包括支援センターとはどんなところなのか、介護保険制度や手続きについて等、基礎的なところを丁寧にご説明いただきました。当日は多くの参加があり、元気なうちはあまり意識していないものの、いざ！というときの構えになったのではないのでしょうか。次回の「健康生活ミニ講演会と相談会」は6/29（月）、地域包括支援センターへのご相談は「健康生活介護相談」を毎月実施しています。どちらも申込不要でご参加いただけます。今月は以下のとおり実施いたしますので、是非お気軽にご参加ください。



#### 健康生活介護相談

**6/16(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は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

膝の不安をやわらげる♪  
体重がのると痛い膝の話

**6/29(月)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。

6月は膝をテーマに重負荷と痛みについて理学療法士の講師から座学で学びます。

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)

## 入浴のススメ！お風呂でリフレッシュ

梅雨のジメジメで気分まで落ち込んでいませんか？

お風呂の利用で身体も気持ちもすっきりリフレッシュさせましょう！！

お風呂セット(石鹸、シャンプー、タオル等)をご持参のうえ、是非ご利用ください。

<入浴のながれ>

- ① 利用料(1回100円)と入館者カードを受付に渡し、脱衣所ロッカーの鍵を受け取る。※靴は袋に入れ、ロッカー内で保管してください。
- ② 入浴を楽しむ
- ③ 入浴後、ロッカーに鍵をかけ、受付へ返却し、入館者カードを受け取る  
※お車でお越しの際は駐車券をお渡しします。

