

10月 小鹿だより

静岡市小鹿老人福祉センター

令和8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(世代間交流日)
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)○	(午前)×(午後)○	△
お風呂					○	○	△
	4	5	6	7	8	9	10(世代間交流日)
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		フレッシュエアロ ピラティス 申込締切
大広間フロア		(午前)×(午後)○	○	○	(午前)×(午後)○	○	△
お風呂		○	○	○	○	○	△
	11	12	13	14	15	16	17(世代間交流日)
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)		
大広間フロア		(午前)×(午後)○	○	×	(午前)×(午後)○	(午前)×(午後)○	△
お風呂		○	○	○	○	○	△
	18	19	20	21	22	23	24(世代間交流日)
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		○	○	○	○	○	△
	25	26	27	28	29	30	31(世代間交流日)
各種イベント	休館日	(午前)しぞ～か でん伝体操				健康生活 ミニ講演会	
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△→囲碁・将棋ができます。健康マージャンはできません。

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 【最終受付 15:00】

お風呂△→ 10:00～12:00 【最終受付 11:30】

お風呂×→ お休み ※お風呂の予定は、変更になることがあります。

【講座レポート】しぞ〜かでん伝体操講座



小鹿老人福祉センターでは、毎週月・木曜日の10時より、静岡市オリジナルの介護予防体操「しぞ〜かでん伝体操」を実施しています。

童謡「でんでん虫」のメロディーに合わせ、重りを使って負荷をかけながら、楽しく筋力トレーニングに取り組んでいます。

9月17日には、地域リハビリテーション推進センターによる定期測定会を開催。

身長や体重などをもとに、目標となる筋力や現在の筋力を測定し、結果の見方や、効果的な運動のポイントについても解説していただきました。

また、防災に関するお話もあり、簡易トイレの使い方などを学びました。

避難所生活でも日々の運動を続けることの大切さや、地域の運動の輪を広げる「しぞ〜かでん伝体操」グループへの期待についてもお話がありました。

次回の定期測定会は3月を予定しています。毎週の体操で、楽しみながら健康づくりを始めてみませんか？皆様のご参加をお待ちしています！



受講者募集！オススメ講座紹介

11月開講！運動2講座

暑さも落ち着き、動きやすい季節になりました。
身体を動かしたい方大募集中です！

講座：①輝く！シニアのフレッシュエアロ

②やさしいピラティス教室

日程：①概ね第1・3金曜日 午前

②概ね第2・4火曜日 午後

場所：小鹿老人福祉センター

会費：①②各1,000円

対象：静岡市内在住60歳以上の方

申込：10/10（土）必着（多数抽選）

往復ハガキ又は窓口にはがき持参

※HP申込可

健康生活ミニ講演会と相談会

終活講座～自分らしく生きるための第一歩～

心の整理と終活の基本を座学で学びます。

日程：10月30日（金）10:00～11:00

場所：小鹿老人福祉センター102・103活動室

講師：宇佐美 吉司（終活上級カウンセラー）

会費：無料

対象：静岡市内在住60歳以上の方20人

申込：当日、直接会場へ（先着順）

同講師による終活・相続個別相談会も12～1月に実施します。

詳しくは「終活・相続個別相談会」のチラシなどをご確認ください。



12月12日（土）10:00～ 「来・て・こ祭」開催！