

8月 小鹿だより

静岡市小鹿老人福祉センター

令和7年8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			
各種イベント	休館日									
大広間フロア									(午後)囲碁・将棋○	囲碁・将棋○
お風呂									風呂○	風呂△
	3	4	5	6	7	8	9			
行事	休館日			カラオケの日	(午前)しぞ～か でん伝体操		ボランティア			
		囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	(午後)囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂△			
	10	11	12	13	14	15	16			
行事	休館日		健康生活介護相談 (小鹿豊田)		ネイルケア 必着×切 (午前)しぞ～か でん伝体操					
		囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋× 風呂○	(午後)囲碁・将棋○ 風呂○	(午後)囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂△			
	17	18	19	20	21	22	23			
行事	休館日				(午前)しぞ～か でん伝体操					
		囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋× 風呂○	(午後)囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂△			
	24/31	25	26	27	28	29	30			
行事	休館日				健康生活 ミニ講演会 (午前)しぞ～か でん伝体操					
		囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋× 風呂○	(午後)囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂○	囲碁・将棋○ 風呂△			

お風呂について



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。





ヒヤリ！ハッと！意外と知らない暮らしと健康

～生活に必要な体力と危ない場面～

今年4月から始まった「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。

8月は、4月に開催して好評だった理学療法士による講演会の再演です。前回ご参加いただけなかった方も、もう一度聞いてみたいという方も、ぜひこの機会にご参加ください。4月の講演では、家庭内での思わぬ転倒を防ぐため、家の中の危険な場所について男女別のデータをもとに紹介がありました。その後、実際の家の写真を見ながら、参加者同士で「ここが危ないのでは？」と意見を出し合い、自宅の様子を思い浮かべながら、参加者自身の生活を振り返っていました。

また、「転ばない足腰を作るには？」というテーマで、無理のないスクワット方法も短い時間ではありますが、紹介され、皆さんと一緒に挑戦してみる場面も😊

次回は8月28日（木）9:30～10:30の開催です。お申込みは不要ですので、どうぞお気軽にご参加ください！



受講者募集！オススメ講座紹介



10月開講！初心者向け講座

初心者だけどはじめてみたい！

そんなあなたにぴったり！運動、語学、ボードゲーム
様々な「はじめて」がはじまります。

講座：①はじめての健康マージャン

②はじめてのすこやか体操

③いちから学ぶ！はじめての韓国語

日程：①第1・3金曜日 午前

②概ね第2・4木曜日 午後

③概ね第1・3木曜日 午前

場所：小鹿老人福祉センター

会費：①②③各1,500円

対象：静岡市内在住60歳以上の方

申込：9/13（土）必着（多数抽選）

往復ハガキ又は窓口にハガキ持参

※HP申込可

はじめようボランティア！

～子ども食堂のためにできること～

地域で活躍しませんか？

ボランティアを始めるきっかけとして是非！

会場：①いはら子ども食堂ホームタウン

②長田南しらす子ども食堂

③にしとよ仲良しキッズレストラン

日程：1回目▶①②③共通 8/19（火）午後

2回目▶①9/6（土）午前

②9/9（火）午後

③9/16（火）午後

会費：無料

対象：静岡市内在住60歳以上の方

申込：8/9（土）10:00～

電話でお申込みください。（申込順）