

令和 6年



青龍だより



ふれあい交流センター青龍 浜松市中央区青屋町 300 番地 電話 422-2161 FAX 422-2239

*** 開館時間 9:00~16:30 (毎週月曜日は休館)**

ご利用できる方 : 市内在住で60歳以上の方・中学生以下の子どもとその保護者、高齢者やこどもを支援する活動に関わる方。



館内設備: 通信カラオケ、大型テレビ、バンパー、将棋、囲碁、卓球台、グラウンドゴルフ等**無料**でご利用いただけます。
中学生以下のお子様のご利用は大歓迎です! 遊びに来てね!

☆教養講座募集のお知らせ

【はままつ健康歩き】 筋力増強効果、ダイエット効果、体力増強効果、認知症予防効果が期待できるウォーキング方法についてご指導いただきます!

日時: 10/3 (木) 午後1:30~2:30

浜松市出前講座

会場: ふれあい交流センター青龍 講義: 第1講座室、実技: グラウンドゴルフ場

定員: 20名※応募者多数の場合には抽選となります。

対象: 市内在住の60歳以上の方 費用: 無料

持ち物: 水分補給用の飲料水、汗ふき用タオル、室内用履物、外用運動靴、帽子 ※服装、靴はウォーキング可能なもの。

申し込み期間: 9/5 (木) ~26 (木) 電話または直接「ふれあい交流センター青龍で」申し込み。



【己書 筆ペン講座】 筆ペンで絵を描くように文字を描く、そんな味のある字を描いてみましょう!

日時: 10/24、11/14、28 (全3回) 各木曜日

【午前10:00~12:00】

会場: ふれあい交流センター第2講座室 (定員) 10名

対象: 市内在住の60歳以上の方 (費用) 1名1,000円

講師: 山口美江先生 (一般社団法人 日本己書道場 美江わくわく道場師範)

持ち物: ペンてる筆ペン (太筆、薄墨) 新聞紙、ボールペン。

ティッシュペーパー、※筆ペンのない方は事前の申し込みで購入可 (太字1,000円、薄墨500円)

申込期間: 9/5 (木) ~10/20 (日)



【緑茶教室】 秋の深まりを感じる頃にティータイムを楽しみましょう!

日時: 10/29 (火) 午前10:00~12:00

会場: ふれあい交流センター青龍 工作室

定員: 16名※応募者多数の場合は抽選

対象: 市内在住の60歳以上の方 費用: 1人700円

講師: 宇布乃園 (うぶのえん) 松本陽子先生

持ち物: 布きん2枚、筆記用具、室内用履物

申込期間: 10/5 (土) ~23 (水)



**参加者
募集中**

【申し込み方法】 E-mail 《csw-seiryu@major.ocn.ne.jp》、

電話【422-2161】FAX【422-2239】又は
直接窓口で申し込み可。月曜日を除く。

9:00~16:30にて、受付しております。

【受講者の決定と連絡】 抽選を行い、受講者を決定します。
受講決定者のみに電話で連絡をいたします。



※ (8/1~8/31) フードバンクのご協力ありがとうございました。(食品回収量2.5kg)



元気はつらつ教室です



元気はつらつ教室活動掲示板



☆8月の活動☆

- 夏祭り ○お手玉
- スティックダーツ
- 口腔講座

参加者募集！



参加対象者

基本チェックリストで事業対象となった方
要支援1・2の認定を受けた方で、参加が望ましいと判断された方

利用回数

火曜日～金曜日の決められた曜日で週1回（月4回）10：00～15：00

利用料金

350円（1割負担の場合）+690円（昼食代おやつ代）※送迎あります。

活動内容

ゲーム、手工芸等のレクリエーション、季節のイベント、
ロコモーショントレーニング、健康体操等



お問い合わせ先 浜松市社会福祉協議会

ふれあい交流センター青龍 元気はつらつ教室



浜松市中央区青屋町300 ☎053-422-2161 FAX053-422-2239