

令和8年



青龍だより



ふれあい交流センター青龍(いきいきプラザ天竜川 1階)
浜松市中央区青屋町 300 番地 電話 422-2161 FAX 422-2239

【高齢者の生きがいづくり・地域の子育て支援・世代間交流を目的とした浜松市民のための無料施設です。】

☆開館時間【9:00~16:30】【毎週月曜日は休館】

※年末年始(12/29~1/3)(こどもの日、敬老の日を除く)

☆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、
高齢者や子どもを支援する活動に関わる方。子育て世代も利用できます。



ふれあい交流センター青龍

駐車場 130 台完備
いきいきプラザ天竜川1F

防災訓練の様子

～3月11日(水)防災訓練実施～

- ・防災訓練では避難訓練、消火訓練を1F、2Fの利用者、職員計105名参加で行われました。
- また、消防機関による指導で救急講習、AED講習も実施されました。

利用者様の声

☆先月号に続き今月は日常利用されているシニアの利用者様からご利用の理由等についてインタビューさせていただきました。



【大広間】

- ・利用するようになって友達ができた。
- ・カラオケができ、みんなと話ができる。
- ・近くなので来やすい。23年利用している。
- ・オセロもあり楽しい。無料がうれしい。
- ・食事也能でき、来ることがうれしいです。
- ・体調が良いときに来てます。

フリールーム

【みくりや】



- ・将棋を静かにでき環境が良い。20年通う。
- ・囲碁もでき、オセロもできるからありがたい。
- ・他利用者と話をして気持ち的に元気が出る。
- ・テレビがあり野球が観れる。
- ・話をして覚えることもある。



青龍より・・・インタビューにご協力いただきありがとうございました。いただいたご意見を参考により来館しやすく過ごしやすい施設づくりに努めてまいります。

教養講座参加者募集

【男性の料理教室】

～無理をしない健全な食生活を！～

日時: 令和8年5月14日(木). 28日(木). 6月11日(木) 10:00~12:00

対象: 市内在住の60歳以上の方

定員: 7人(先着順)

材料費: 2,700円(3回分)

申し込み期間: 令和8年4月15日(水)~5月7日(木)



裏面もご覧ください

【親子バルーンアート講座】 ～親子でバルーンアート制作を体験しよう！～

日時: 令和8年5月31日(日) 10:00～11:30
対象: 市内在住の3歳児から小学6年生とその保護者
定員: 30人(先着順) 材料費: 100円
申し込み期間: 令和8年4月18日(土)～5月17日(日)



【60代からのフレイル予防トレーニング教室】

日時: 令和8年6月14日(日). 21日(日). 28日(日) 10:00～11:30
対象: 市内在住の60歳以上の方 ～100歳まで歩ける体をつくる！～
定員: 20人(先着順) ※無料
申し込み期間: 令和8年4月21日(火)～5月31日(日)



【申し込み方法】QRコード、電話【422-2161】FAX【422-2239】
E-mail《csw-seiryu@major.ocn.ne.jp》又は直接窓口で毎週月曜日を除く。
【その他】ふれあい交流センターの利用証のない方は、年齢・住所が証明できるもの(免許証・保険証等)を提示していただき、申請の手続きをお願いします。

～3月14日(土) バンパープール大会の様子～



😊 3月14日(土)に青龍バンパープール大会を開催しました！大会参加者の方も前日から調整を行い真剣に取り組んでおられました。当日は11名の利用者さんに参加していただき多世代交流戦となりトーナメントで試合を進め優勝、準優勝、3位を決めました。表彰状、メダルを授与し最後に全員で記念撮影を行いました。



元気はつらつ教室



新年度も元気で
過ごせますように
職員より



- ・ロコトレ測定会を行いスクワット片脚立ちを行い下肢筋力、バランス能力を測定しました。
- ・ブロックを1本ずつ抜き、崩さないようにタワーを積み上げ完成させることができました。
- ・職員も含め皆さんの思い出になるよう日常の様子、食事の時間等の写真撮影を行っています。

