



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 ☎422-2161

開館時間【9:00～16:30】【毎週月曜日は休館】 E-mail 《csw-seiryu@major.ocn.ne.jp》

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。子育て世代もご利用できます。

「敬老の日」特別企画

～長寿の秘訣について～

- ・利用者様の声（元気はつらつ教室を含む）
- ・毎日、3食ご飯を食べること。腹8分目が良い。
- ・早寝早起き。
- ・くよくよしない。
- ・笑顔で人と接する。
- ・自分の思うように行動する。
- ・身体を動かすこと。
- ・特別考えはしないが人と話すことが好きです。



～青龍職員～

ふれあい交流センター青龍をご利用いただき、いつまでもお元気で楽しい毎日をお過ごしください。

〈9月は防災月間です〉

災害はいつ起こるかわかりません。避難場所や避難経路、家族との連絡方法、非常持出品をこの機会に見直し、日頃から災害への備えを進めましょう。



＜お知らせ＞

いきいきプラザ天竜川にて津波避難訓練を実施します。

日時：9月25日（金）14:00～14:30

みなさまのご参加、ご協力をお願いいたします。

キッズイベント

親子陶芸体験教室

開催日：10/31（土）10:00～11:30

対象：3歳児～5歳児とその保護者



小学生陶芸体験教室

開催日：11/8（日）10:00～11:30

対象：小学生（小学1,2年生は保護者同伴要）

※詳細はQRコードで確認できます。



教養講座募集

シニアイベント

コアフェイストレーニング講座

開催日：11/17・24・12/1（全火曜日）

10:00～11:30

対象：市内在住の60歳以上の方

男性の料理教室

開催日：11/19・12/3・17（全木曜日）

10:00～12:00

対象：市内在住の60歳以上の方

※電話、E-mail、直接事務所で受付してます。

アートと音楽が彩る特別な3日間

【青龍同好会まつりのご案内】

日頃の成果や想いを込めた作品と、心に響く歌声をみなさまにお届けします！



天龍編み物手芸同好会



ファブリックステンシル



みくりや陶芸クラブ



折り紙同好会



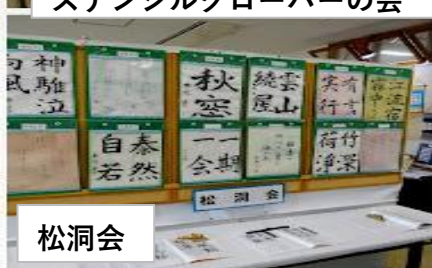
ステンシルクローバーの会



己書同好会



もみじの会



松洞会



青龍絵手紙同好会

「作品展」すてきな作品、笑顔の仲間、青龍の魅力をのぞいてみませんか？

令和8年10月23（金）～10月25日（日）

会場：第一講座室、工作室、廊下展示スペース

「歌と踊りの祭典」

令和8年10月25日（日）【9：30～13：00】

会場：大広間（出演は同好会に所属の方）



☆8月のフードドライブ：皆様のご協力により、多くの食品が集まりました。ありがとうございました。

【元気はつらつ教室活動報告】



・活動内容は大判トランプ、手工芸で指先を使った脳トレを行い、人生会議ではノートに「自分らしく生きるためのヒント」を書き出しました。職員さんからACPノートへの書き方や使いかたを学び、思いを書き留めるようにしました。いろんなことが思い浮かびましたが、まだまだ元気に笑いながら活動中です！