

身体障がい者福祉センター

みなと

ハッスル情報誌

社会福祉法人

静岡市しみず社会福祉事業団

静岡市清水みなとふれあいセンター

〒424-0905清水区駒越西2丁目10番10号

TEL 054-335-5069 / FAX 054-335-7821

E-mail: shimizu-minato@po4.across.or.jp

No.248

2025. 11

単発教室のご案内

～ リハビリ教室 ～

日 時 令和8年1月15日(木) 10:00～11:30
講 師 さわの こういち
澤野 公一 氏 (静岡市立清水病院医療技術部長)
場 所 しみず社会福祉事業団 本館2階 会議室
定 員 10名程度
参加費 50円 (施設利用料)
締 切 令和7年12月25日(木)
内 容 講義「**体力づくりについて**」

(日常に必要な体力とは…体力をつける方法とは)

実技「**遊びリテーション**」

※ 椅子に座った状態で、腕や足を動かすなど、説明を交えながら行う
体操です。皆さん是非ご参加ください。



お知らせ

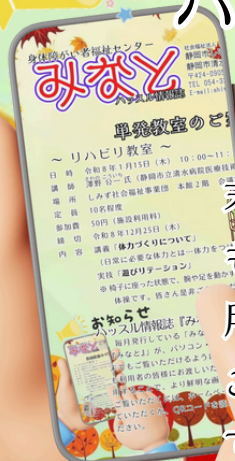
ハッスル情報誌『みなと』がもっと身近に！

毎月発行している「みなとふれあいセンター ハッスル情報誌『みなと』」が、パソコン・スマートフォン・タブレットなどの端末でもご覧いただけるようになりました。これまで通り、印刷版も利用者の皆様にお渡しいたしますが、今後は、上記の端末を使用することで、より鮮明な画質でご覧いただけます。

ご覧いただくには、ホームページアドレスを直接入力していただくか、QRコードを読み取ってアクセスしてください。



<http://www.shimizu-294.jp/>





冬の安全・健康に関する注意事項

防寒対策



- ・室内でも暖かい服装を（重ね着、ひざ掛けなど）
- ・暖房器具の使用時は火災や低温やけどに注意
- ・外出時は帽子・手袋・マフラーなどを

転倒防止対策



- ・杖や歩行器の点検・整備を忘れずに
- ・玄関や施設周辺の滑りやすい所の再確認

食事と水分補給



- ・冬でも脱水症状に注意。こまめな水分補給を
- ・栄養バランスの取れた温かい食事で免疫力UP

感染症予防



- ・様々な感染症などの流行に備える
- ・手洗い・うがい・マスク着用の徹底

緊急時の連絡体制



- ・緊急連絡先の再確認（家族・支援者・医療機関）

暖房対策



- ・電気毛布やストーブの使い方を再確認
- ・就寝時の電源オフやタイマーの設定
- ・火災報知器の点検と避難経路の確認



12月



今月の教室のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前	ボッチャA		書道	水泳A	GゴルフA		
午後		のびのび体操		カローリング			
	8	9	10	11	12	13	14
午前	ボッチャB		ペン習字	水泳B	陶芸		
午後		卓球					
	15	16	17	18	19	20	21
午前	Sボッチャ		書道	水泳A	GゴルフB		スポーツ教室
午後		エンジョイ					
	22	23	24	25	26	27	28
午前			ペン習字	ドライフア アレンジメント	陶芸		
午後		卓球					
	29	30	31				

12月27日（土）から1月4日（日）までの期間は、年末年始のお休みをいただきます。期間中はご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

～教室に関するお問い合わせ～
 静岡市清水みなとふれあいセンター
 TEL 335-5069 / FAX 335-7821
 受付時間 8時30分から17時15分まで（平日のみ）