

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

令和8年度 パラスポーツ教室のご案内

昨年度に引き続き、今年度もパラスポーツ教室を開催いたします。本教室は、通常の講座に設けている「1人5講座まで」の受講制限には含まれません。なお、送迎は行いませんので、自力で来場できる方はぜひご参加ください。

※事業団会場のみ、施設使用料として50円が必要です。

事業団 多目的ホール	蒲原体育館	南部生涯学習センター
4月25日（土） 10:00～11:30	6月29日（月） 10:00～11:30	4月30日（木） 14:00～15:30
6月21日（日） 14:00～15:30	8月24日（月） 10:00～11:30	7月30日（木） 14:00～15:30
8月8日（土） 10:00～11:30	10月30日（月） 10:00～11:30	1月28日（木） 14:00～15:30
10月10日（土） 10:00～11:30	3月29日（月） 10:00～11:30	
11月8日（日） 10:00～11:30		
2月27日（土） 10:00～11:30		

広がる可能性！

2026 パラスポーツ 教室

詳細はチラシにてご案内しております。お気軽に職員へお声がけください。

令和8年度 ハッスル教室について

来年度も各教室へ多くのお申込みをいただき、ありがとうございました。

受講の決定通知は、3月19日（木）までに郵送する予定です。決定通知が到着しましたら、教室の日程や持ち物、送迎時間、場所などをあらためてご確認ください。

第1回目の開催日には、教室をご利用いただく際のお願いや、必要書類の記入時間を設けています。年間予定表もその日にお配りしますので、ご安心ください。

令和8年度も、みなとふれあいセンターは、皆さまの笑顔を大切に、職員一同心を込めて取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

また、教室によってはまだ定員に余裕があります。ご都合の合う方や、お知り合いを誘ってみたい方がいらっしゃいましたら、ぜひお気軽にご相談ください。



～チェアピクス教室～

日 時 令和8年5月21日(木) 14:00～15:30
 講 師 増田 百合子氏 (ますだ ゆりこ)
 (フィットネスインストラクター)
 場 所 しみず社会福祉事業団 多目的ホール
 定 員 15人程度 (先着順) ※送迎可能人数10人
 参 加 費 50円(施設利用料)
 締め切り 令和8年5月1日(金)



★チェアピクスは、椅子を使って安全かつ効果的に行える運動法で、体力向上・健康維持・リハビリ・認知症予防・転倒予防など多くのメリットがあります。運動初心者や高齢者でも無理なく取り組み、日常生活に取り入れやすいエクササイズとして注目されています。

第2回

さんぽみち おしゃべり散歩路

～のんびり歩いて
ちよつと寄り道～

新年度よりスタートする「おしゃべり散歩路」は、5月27日(水)に第2回を迎えます。現在、詳細につきましては計画中のため、決まり次第あらためてお知らせいたします。みなさん、日頃から体調管理に気をつけて、ぜひご参加ください。



4月の教室のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前			1	2	3	4	5
午後			書道		GゴルフA		
	6	7	8	9	10	11	12
午前	ボッチャA		ペン習字	水泳(清見潟)	陶芸		
午後		のびのび体操					
	13	14	15	16	17	18	19
午前	ボッチャB		書道	単	GゴルフB		
午後		卓球		おしゃべり 散歩路			
	20	21	22	23	24	25	26
午前	Sボッチャ		ペン習字	水泳(清見潟)	陶芸	休日スポーツ	
午後		エンジョイ					
	27	28	29	30			
午前	単 Gゴルフin IAIスポーツ パーク						
午後		卓球	昭和の日	出張スポーツ 南部生涯センター			

～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)

ハッスル情報誌『みなと』をご覧になる場合は、右のQRコードまたは下のアドレス入力から「イベント報告」へ
<https://www.shimizu-294.jp/>

