

みなと

ハッスル情報誌

外出活動



道の駅ゆとりえせとや

明治なるほどファクトリー

日時 令和8年6月30日(火)

10:00~15:30頃

行先 ・道の駅ゆとりえせとや

・明治なるほどファクトリー東海

拠点でお迎えをして現地に向かいます

定員 10人程(先着順)最低催行人数5人

締め切り 令和8年6月12日(金)

参加費 無料(昼食代が別途必要となります)

その他 行程などの詳細は後日お知らせします。



「道の駅ゆとりえせとや」は、自然に囲まれた静かな環境にあり、地元の特産品や新鮮な農産物が並ぶ温かみのある道の駅です。ゆったりと買い物や散策を楽しめ、気分転換にもぴったりの場所です。

「明治なるほどファクトリー東海」は、お菓子づくりの舞台裏を楽しめ、ミルクチョコレートBOXやアーモンドチョコレート、果汁グミなどの製造工程を間近で見学でき、明治の安全・安心なモノづくりへのこだわりを体験できます。また「からくりファクトリー」360°映像で果汁グミの秘密に迫る「果汁グミ研究所」など、大人も楽しめる内容が満載です。自然や学びにふれながら、ゆったりと心が満たされるひとときを過ごしてまいります。

～ リハビリ教室 ～

日時 令和8年7月16日(木) 10:00～11:30

講師 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

参加費 50円(施設利用料)

締切 令和8年7月1日(水)

内容 講義「転倒予防について」
(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、腕や足を動かす等、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。



～ 笑いヨガ ～

日時 令和8年7月29日(水) 14:00～15:30

講師 木下 尚子氏

(笑いヨガインストラクター)

場所 しみず社会福祉事業団多目的ホール

定員 10名程

参加費 50円(施設利用料)

締切 令和8年7月14日(火)

内容 笑いヨガは呼吸と笑いを組み合わせた健康体操です。思いっきり笑って心を解放する笑いヨガを体験しませんか。年齢も経験も関係なし。笑うだけで、気持ちが前向きに、体がポカポカしてくる不思議な時間です。笑顔あふれるひとときを一緒に楽しみましょう。



6月の教室のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前	1 ポッチャ	2	3 書道	4	5 Gゴルフ	6	7
午後		のびのび体操		カローリング			
午前	8 ポッチャ	9	10 ペン習字	11 水泳A	12 陶芸	13	14
午後		卓球					
午前	15 Sポッチャ	16	17 書道	18 単 おしゃべり 散歩路 (駿府城公園)	19 Gゴルフ	20	21
午後		エンジョイ					休日スポーツ
午前	22	23	24 ペン習字	25 水泳B	26 陶芸	27	28
午後		卓球					
午前	29 出張スポーツ 蒲原生涯センター	単 30 外出活動 ゆとりえせとや 明台ファクトリー					
午後							

～ 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/>

