

# 有 度

交流館だより

9月号

No.598

発行：有度生涯学習交流館 令和6年9月1日  
〒424-0884 静岡市清水区草薙一里山3-1  
TEL：345-4886 FAX：345-4511  
指定管理者：清水区生涯学習交流館運営協議会  
有度地区 人口：36,385人 世帯数：17,498世帯  
(令和6年6月30日現在)

地域発信の場「集う 学ぶ 交流する 有度」 有度市民サービスコーナー ☎345-6710（住民票等） 草薙児童館 ☎345-5100

常葉大学との共催公開講座

## 美しい姿勢講座

全3回

猫背やストレートネックの方、肩こりや腰痛などの悩みを持つ方へ。普段の姿勢を見直し、正しい姿勢の保ち方を学んで健康的に生きていくための身体を身に付けてみませんか。

【日 時】 10月2日、9日、16日（水）

午後6時30分～8時30分

【対 象】 どなたでも 30人

【会 費】 無料

【申 込】 9月6日（金）午前10時～  
電話か窓口申込（申込順）

【講座内容】 実技あり

第1回 姿勢が悪いとどうなる？

健康上のデメリット

第2回 あなたの姿勢は正しいですか？

美しい姿勢を学ぶ

第3回 美しい姿勢の維持を習慣づける  
トレーニング法

## 自宅でできる健康づくりと運動（全3回）

健康で若々しくあるために、自宅でできる簡単な運動を学びます。（座学と実技）

【日 時】 10月17日、24日、31日（木）

午前10時～11時30分

【対 象】 どなたでも 20人

【会 費】 1人 500円

【申 込】 9月17日（火）午前10時～  
電話か窓口申込（申込順）

## 備えて安心！在宅避難のススメ

避難所生活の課題と適切な避難先の選び方を学び、「在宅避難」のために備えておきたい防災グッズについて学びます。

【日 時】 10月1日（火）

午前10時～11時30分

【対 象】 どなたでも 30人

【会 費】 無料

【申 込】 9月9日（月）午前10時～  
電話か窓口申込（申込順）



## 心が軽くなる習慣 マインドフルネス

日常の心配事や不安から心を解き放ち、心身のコンディションを整える方法を学びます。

【日 時】 10月26日（土）

午前10時～11時30分

【対 象】 どなたでも 15人

【会 費】 1人 200円

【申 込】 9月26日（木）午前10時～  
電話か窓口申込（申込順）



【電話での申込・問合せ】

有度生涯学習交流館 ☎345-4886

・わんぱく体操 9/19（木）午前10時

申込9/5（木）午前10時～

・おはなし広場 10/3（木）午前10時

当日直接会場へ

※申込・問合せは草薙児童館まで（☎345-5100）



<9月の休館日> 1日（第1日曜日） 15日（第3日曜日） 16日（敬老の日） 22日（秋分の日） 23日（振替休日）

# 有度地区まちづくり通信

**大歓迎**

《あなたの居場所》

[有度地区まちづくり推進委員会・有度地区社会福祉協議会]



## 草薙テラス

各自治会館で、月曜日 9:45~11:45に開催 利用料;無料

9月2日 山の手、9月9日 楠新田、10月7日 山の手

★大人ランチ 10月7日(月) 山の手自治会館 9:45~11:45

要予約 会費200円 《先着順 30人》

(お問合せ) 草薙テラス事務局 戸塚 (☎344-1102)、川口 (☎090-2937-2501)



## 笑和会

毎月第3水曜日 10:00~11:45 利用料;無料

9月18日(水) 今回の会場は『有度幼稚園』です。

◇有度幼稚園の園児の皆さんと一緒に遊びましょう

(お問合せ) 青木(☎090-1281-6471)



## 草薙団地支え合いの会

草薙団地自治会館

利用料;無料

卓球:300円/月

◆茶話会 9月10日(火) 10:00~11:45

お問合せ:多田(☎345-7815)

◆映画会 9月18日(水) 9:30~11:30

お問合せ:池田(☎346-7777)

◆卓球の会 毎週木曜日 13:00~16:00

お問合せ:高野(☎346-4547)

有度地区まちづくり推進委員会

有度地区連合女性部



## 有度地区が実行委員長賞を受賞

8月2日(金)に行われました第75回清水みなと祭り「清水ゆかた踊り地踊り衆」において昨年に引き続き同賞を受賞しました。



## 大会結果

[有度地区体育会]

### 第34回 有度地区親子ボウリング大会

7月21日(日)ヤングランドボウルにて開催

優勝 :楠自治会 杉山友章・俊汰 親子 538点

準優勝 :山の手自治会 松尾沙織・桃奈 親子 444点

3位 :上原自治会 杉山隆太・蒼真 親子 413点

【小学生】

1位 :松尾桃奈 有度二小4年 192点

1位 :杉山俊汰 有度二小4年 192点

3位 :岡田彩希 有度二小4年 167点



[主催:静岡市食生活改善推進協議会]

## 親子で楽しく料理教室

♪お子さんと一緒に食事を作りましょう♪

[日 時] 10月12日(土)10:00~12:00

[場 所] 有度生涯学習交流館 1階 調理実習室

[対 象] 18人(親子9組)★年少~小学生の親子

[会 費] 親1人 300円

[申 込] 9月12日(木)~受付開始

[持ち物] エプロン、三角巾、マスク、布巾

[問合せ] 瀧 ☎345-3936



## 新着図書 9/2(月)9時~

ツミデミック

一穂 ミチ

地雷グリコ

青崎 有吾

あいにくあなたのためじゃない

柚木 麻子

アルプス席の母

早見 和真

散歩道の図鑑 あした出会える野鳥 100

柴田 佳秀

## ◆◆ ロビー展示 ◆◆

木目込み人形展 9/26(木)~10/11(金)