

# ととろ

ともに楽しみ ともに学び 元気になろう

第67号(平成29年2月1日発行)  
静岡県身体障害者福祉センター  
静岡市葵区駿府町1番70号  
TEL:054-252-7829  
FAX:054-255-2011

## 平成29年度 身体障害者福祉センター訓練教室生 募集!

静岡県身体障害者福祉センターでは、障害者の機能回復と社会参加の促進を図ることを目的として、以下の内容で各種訓練教室を開講しています。

平成29年度の訓練教室の申込み受付を開始しますので、参加を希望される方は身体障害者福祉センターまでお問合せください。大勢のみなさまのご参加をお待ちしています!

### トリム体操教室

講師:落合 圭子 先生  
回数:月2回(全24回)  
曜日:第1・第3 金曜日  
時間:10:00~11:30  
会場:5階 機能回復訓練室

音楽に合わせて、元気よく  
カラダを動かしています!



### 音楽教室

講師:大川 義春 先生  
回数:月1回(全12回)  
曜日:第3 火曜日  
時間:13:30~15:20  
会場:5階 音楽室

季節を感じさせる 様々な  
ジャンルの歌を歌います♪



### 料理教室

講師:静岡栄養士食事研究会  
回数:月1回(全12回)  
曜日:第2 木曜日  
時間:10:00~15:00  
会場:5階 調理訓練室

ヘルシーでカラダに優しい  
メニューを作ります!



### 生花教室

講師:浅井 千代子 先生  
回数:月1回(全11回)  
曜日:第4 月曜日  
時間:10:00~15:00  
会場:5階 調理訓練室

和気藹々とした雰囲気の中  
季節の花を楽しんでいます!



### 実用書道教室

講師:酒井 芳雲 先生  
回数:月2回(全24回)  
曜日:第2・第4 金曜日  
時間:13:30~15:30  
会場:5階 調理訓練室

書く楽しさを実感しながら  
切磋琢磨合っています!



### 視覚障害者卓球教室

代表:杉浦 彰さん  
曜日:第1木曜日・第3金曜日  
毎週土曜日  
時間:9:00~21:00  
会場:2階 卓球室

サウンドテーブルテニスの  
練習に汗を流しています!





## 福祉センター 3月の予定表



曜日	月	火	水	木	金	土	日	備考
日			1	2	3	4	5	
午前					トリム			
午後								
1日				卓球		卓球		
日	6	7	8	9	10	11	12	
午前				料理				
午後					書道			
1日						卓球		
日	13	14	15	16	17	18	29	
午前					トリム			
午後								
1日					卓球	卓球		
日	20春分の日	21	22	23	24	25	26	
午前	休業日						休館日	
午後		音楽			書道			
1日						卓球		
日	27	28	29	30	31			
午前	生花							
午後								
1日								

### インフルエンザの流行が「注意報レベル」に拡大しています！

感染の拡大を防ぐには、一人ひとりがインフルエンザにかからないようにすること、また、かかってしまったときは他の人にうつさないようにすることが大切です。「うつらない」・「うつさない」を対策の基本に、家庭や職場などで感染拡大防止の強化に努めましょう。

#### 「うつらない」・「うつさない」ための取組の徹底

- 「うつらない」ために、うがいや手洗いをしましょう
- 「うつさない」ために、咳エチケットを励行しましょう
- なるべく人混みを避けるようにしましょう
- 室内の換気を行うとともに、適度な湿度に保ちましょう
- 十分な栄養と睡眠をとり、健康管理につとめましょう

#### インフルエンザにかかったら

- 咳等の症状が出た場合は、必ずマスクを着用し、早めにかかりつけやお近くの医療機関を受診しましょう
- インフルエンザと診断されたら医師の指示を守って服薬し、外出を控えるとともに、家庭内でも咳エチケットを徹底し、十分な休養をとりましょう

(参考：<https://www.pref.shizuoka.jp/kinkyu/documents/170112influ01chui.pdf>)

**いっしょに予防  
インフルエンザ**

マメにうがい  
マメに手洗い

手洗いでインフルエンザを予防して、  
かかったらマスク等でせきエチケット。  
みんなの「かからない」、「うつさない」という気持ちが、  
インフルエンザの予防にはとても大切です。

厚生労働省 静岡県

紙面に関するお問い合わせは・・・

**静岡県身体障害者福祉センター**

TEL:054-252-7829 FAX:054-255-2011 (月曜日～金曜日 9:00～17:00)