

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.250

2026. 1

外出活動



道の駅
そらっと牧之原



日

時 令和8年3月26日(木)

10:00~15:30

行

先
・道の駅 そらっと牧之原
・多肉ランドContrail

拠点でお迎えをして現地に向かいます

定

員 15人(先着順)

締め切り

令和8年2月26日(木)

参加費

1,000円(多肉ランド寄せ植え体験代)

※昼食代が別途必要となります

その他

工程の詳細は後日お知らせします

グラスサンドアート

日 時 令和8年3月19日(木) 10:00~11:30

講師 梅原 靖子氏(うめはら やすこ)
(カラーサンドアート *nicoiro* 代表)

場所 しみず社会福祉事業団 本館1階 創作室

定員 15人程度(先着順) ※送迎可能人数10人

参加費 1,300円(材料費)

締め切り 令和8年3月6日(金)

★カラフルな砂を小瓶に入れて自由に模様を描くサンドアートです。世界に一つだけのかわいいインテリア作品を作りましょう。

思いを表現するサンドアート教室



重
た
ね
が
る
度
ワ
ン
ワ
ン



笑いヨガ

日 時 令和8年3月30日(月) 14:00~15:30

講師 木下 尚子氏(きのした ひさこ 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 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3月6日(金)

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。

「笑い」は心身の万能薬。呼吸法やストレッチを取り入れて全身で「ゲラゲラ筋」を目一杯働かせると、自律神経が整い、免疫力もUP!!



単発Gゴルフ in **IAIパラスポーツパーク**

日 時 令和8年3月31日(火) 10:00~11:30

場 所 IAIパラスポーツパーク (静岡市清水区庵原町1210)

定 員 15名程度

締め切り 令和8年3月10日 (火)

持 ち 物 水筒、タオル、その他各自で必要なもの

★今回は、いつもとは違う場所でのGゴルフを楽しみます。普段教室に参加されていない方や、興味をお持ちの方もぜひご参加ください。



IAIパラスポーツパークは、全国で初めてパラスポーツを優先した施設です。パラフットボールエリア、クラブハウス、多目的エリアで構成されており、定期的にパラフットボールの練習会や体験会が開催されています。安全面にも十分に配慮されており、地域との交流の場としても活用されています。

2月の教室のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前							1
午後							
午前	2	3	4	5	6	7	8
午後		のびのび体操	書道	水泳A カローリング	GゴルフA		
午前	9	10	11	12	13	14	15
午後	ボッチャA	卓球	建国記念の日	水泳B	陶芸		
午前	16	17	18	19	20	21	22
午後	ボッチャB	エンジョイ	書道	水泳A	GゴルフB		
午前	23	24	25	26	27	28	
午後	天皇誕生日	卓球	ペン習字	みなとふれあい 文化作品展	陶芸		

～ 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/>

