

やってるよ～通信 No.44

*掲載内容については、各団体に直接
お問合せください。

認知症を語る会

認知症の方を介護している
仲間と本音で語り合える場所です。

日にち:4月4日(金)(オンラインなし)

6月6日(金)(オンラインあり)

時間:13:30~15:00

場所:裾野市民文化センター3階 31会議室

[問合せ]090-1984-9977(事務局 杉山)

参加費:無料・予約も不要。☆オンライン(ZOOM)

希望者は、1週間前までにメールにてお申込みください。

bari-pan.7@hotmail.co.jp(長沢)

主催:裾野市介護家族の会

後援:裾野市社会福祉協議会



ラフターヨガでリラックス!

“笑いヨガ”は、笑いと深呼吸(ヨガの呼吸法)を
組み合わせた健康体操。みんなと一緒に笑って、
心と身体をリフレッシュしてみませんか?

① 幸せ笑いヨガ教室

4/12(土)、4/27(日) 10:00~11:10

裾野市民文化センター和室

詳細は090-6092-8524(服部)まで。

② ナイトラフターヨガ

4/9(水)、4/23(水) 19:00~20:00

東地区コミュニティセンター

詳細は090-5607-3236(志田)まで。

① ②ともに参加費あり、詳細は要問合せ。

ごみ減量 3R の紹介とワークショップ

ごみ減量に役立つアプリの使い方や雑紙資
源をまとめるのに便利な新聞紙を使った紙
袋の折り方などをわかりやすく紹介します。
ご家庭ですぐにできるごみ減量のアドバイス
もします。

日時:4月15日(火)、10:15~12:00

場所:裾野市生涯学習センター1階

団体打ち合わせ室1

主催:裾野で3Rを進める会

[問合せ・申込]電話またはメールにて。

090-1824-0576(真田・別称、ツルリン)

Mt.fujiyama0315@gmail.com

文化講演会開催のお知らせ

裾野市文化協会主催、2025年度文化講
演会を開催します。脳の知能と人工の知能
(AI)は何が違う?ヒトの脳を活かすには?
脳神経科学の立場から沼津工業高等専門
学校(沼津高専)の宮下真信教授に語って
いただきます。

日時:4月5日(土)、10:40開演予定。

場所:裾野市民文化センター多目的ホール

入場無料・予約不要

演題:脳神経の発達と人工知能

～脳を活かすには?～

[問合せ]090-1781-4185(大島茂)



弁護士による無料法律相談

市民向けの無料法律相談を年6回、偶数月
の第2木曜日(8月のみ第3木曜日)に開
催します。予約(先着順、各日最大4組)
が必要です。

お気軽にお問合せ、ご相談ください。

日時:4月10日(木)、6月12日(木)

13:30~15:30

場所:裾野市福祉保健会館

[問合せ]裾野市社会福祉協議会なんでも相談

055-995-1137(平日9:00~16:00)

*相談内容を伺い(秘密厳守)、他の相談先
をご案内する場合があります。

貸し切りバスで行く、文化探訪!

裾野市文化協会主催、“江戸の情緒が色濃く
残る人気の川越(埼玉県)散策と喜多院”を巡
る文化探訪の参加者を募集します。貸し切りバス(2台)でわきあいあいと
楽しく移動し、川越の街を一緒に巡りませんか。

日時:5月27日(火)、集合時間7:30

集合・解散場所: (解散時間:17:00予定)

裾野市民文化センター 駐車場

参加費:1万円程度(バス代・食事代含む)

[問合せ・申込]電話またはファクス(氏名・電話
番号を要記載)にて。055-992-1404(服部)

申込メ切・4月15日 *不在時は留守番電話へ。



視覚障がいがある方に 声の情報を!



ほっとスペースでほっと一息

心の内を誰かに話すことで心と身体が楽になることがあります。悩みがある人、ない人、誰かと話したい人、どんなことでもOK。私たちが話し相手になります。どなたでもお気軽にお越しください。

日時:毎月 第3土曜日 10:00~12:00

場所:裾野市福祉保健会館 3階会議室

(当日は、正面玄関右手側、駐車場前の入口から入館してください) 参加費:無料・予約不要。

[問合せ]

傾聴ボランティアほっとスペース♡

みみい 090-9929-4144(横山)



生活に役立つ情報や身近なニュース、エッセー、昔話などをCDに朗読録音するボランティア活動をしています。録音したCDは視覚障がいがある方に貸し出しをしています。一緒に活動する仲間を大募集! CDを必要とする方の情報もお寄せください。お気軽にお越しください。お待ちしております。

活動日時:毎週火曜日、10:00~15:00

場所:裾野市福祉保健会館1階、集会室

朗読録音グループ「すそのうぐいす」

[問合せ]090-9196-0172(冨田)

裾野市社会福祉協議会 055-992-5750

社交ダンス 仲間募集!

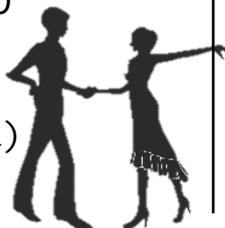
社交ダンスサークル「あひるの仲間」は、『みんなで楽しくいくつになっても元気でダンスを』を合言葉に、社交ダンス好きの仲間がわきあいあいと楽しくダンスを学んでいるサークルです。ダンスを学んで楽しく踊りたい方はどんどん参加してください。初心者OK! 見学だけでも大歓迎!! 連絡をお待ちしております。

日時:毎週水曜日 19:00~20:00

場所:裾野市生涯学習センター

講師:金澤薫先生 参加費:あり

[問合せ]090-1273-1468(杉本)



俳句会「宙」(そら) 会員募集

和気あいあいとした雰囲気の中、女性講師を囲んで月に1回、句会を開催しています。男女問わずどなたでも、初心者も大歓迎のゆる～い会です。私たちと一緒に日本の美しい季語や歳時に親しんでみませんか。

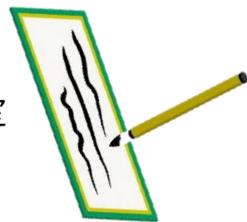
日時:毎月第3週目の火曜日
13:00~15:30

場所:東西公民館3階 会議室

会費:月1000円程度

[問合せ]090-3447-4683

(佐野)



今年 ZUMBA を始めませんか?

2025年を迎え ZUMBA を始めてみませんか? 誰もが楽しめるエクササイズ ZUMBA! きっと、あなたの生活に欠かせない大切な習慣になってくれます。

*予約不要、直接会場にお越しください。

日時:第2・第4木曜日、11:00~11:50

場所:裾野市市民体育館多目的ルーム

料金:500円/回

持ち物:室内シューズ、飲み物、タオル

講師:くみくみ(飯桶久美)

主催:くみ ZUMBA さーくる

[問合せ] kothita9393@gmail.com



太極拳教室 参加者募集!

太極拳は全身の柔軟性とバランス力を高め無理なく足腰を鍛えられ、また当教室ではさらに準備体操として養生功(呼吸法の一つ)を用い、より健康に留意しています。30年以上続けている生徒の方もおり、静岡県中国武術協会の桐山賢信代表ほか2名の講師が親切丁寧に指導しています。*随時見学可

日時:水曜日、原則月4回、13:30~15:00

場所:裾野市民体育館 参加費:あり

[問合せ]055-992-2626(渡辺)

(不在時は留守番電話へ) *静岡県中国武術協会公式HP:<https://jiky-shizuoka.com>