



# みなと

港地域交流センターだより

発行 港地域交流センター・港地域づくり推進会  
 住所 焼津市石津港町 40-1  
 電話 624-8855 / FAX 623-8504  
 発行日 令和8年1月1日  
 E-mail minato-chiiki@city.yaizu.lg.jp  
 休館日 月曜日、12/29(月)～1/3(土)  
 \*発行部数 5,800部

## 新年のご挨拶



あけましておめでとうございます

港地域の皆様におかれましては、健やかに新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。

当推進会は港地域交流センターを拠点として、本年も地域の皆様にとって意義のある講座、イベントなどを行って参りたいと存じます。皆様のご参加とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新年が明け、寒さがより一層増してまいる時期でございます。お身体にくれぐれもお気をつけていただき、皆様が健康で今年一年、ご活躍されますように心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶と代えさせていただきます。本年もよろしくお願いいたします。



港地域づくり推進会 会長 前島 政次郎  
 副会長 伊藤 恒章  
 港地域交流センター 職員一同

## 『体幹を鍛えるストレッチ』

港フレンド学級 1月学習  
 一般公開

体幹を鍛えて、きれいな姿勢で疲れ知らずの一年に！

- ◇ 日時 1月16日(金) 午後7時～8時30分
- ◇ 会場 港地域交流センター2階 和室
- ◇ 講師 岡本 有美子さん
- ◇ 定員 20人(先着順)
- ◇ 持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物、フェイスタオル
- ◇ 申込 12月26日(金) 午前9時～申込フォームにて  
 ※ 港フレンド学級生は、申し込み不要です



★参加費無料

体幹を鍛えるストレッチ



申込フォーム

【港地域づくり推進会主催】

【赤い羽根共同募金】

## 寒さを乗り切る身体リセット講座

身体・姿勢を整えてリセット

- ◇ 日時 1月27日(火) 午前10時～11時30分
- ◇ 会場 港地域交流センター2階 和室
- ◇ 講師 相曾 佳代さん(理学療法士、介護支援専門員)
- ◇ 定員 12人(60歳以上) 先着順
- ◇ 参加費 無料
- ◇ 持ち物 ヨガマット(ある方)、飲み物、フェイスタオル、
- ◇ 申込 1月6日(火) 午前9時～窓口にて



※12月の予告で「正月明けの身体リセット講座」でご紹介した講座です。

【港地域づくり推進会主催】

【赤い羽根共同募金事業】

## ベビーとママヨガ

赤ちゃん和妈妈が安心して楽しめる音楽+ヨガプログラムです。

乳幼児期の大切な「体の土台作り」と「親子の関わり方」がギュッと詰まっています。



- 日 時 2月5日(木) 午前10時～11時
- 会 場 港地域交流センター2階 和室
- 講 師 塙 栄子さん(ベビー音楽体操 認定講師)
- 定 員 親子10組(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 お手拭きタオル、ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物
- 申込み 1月10日(土) 午前9時～申し込みフォームにて

申込フォーム



ヨガ

動きやすい服装で参加してください

## ♡Happy Valentine♡ チョコレートケーキづくり

バレンタインに最適、チョコレートケーキです。

- 日 時 2月7日(土) 午前9時30分～11時30分
- 会 場 港地域交流センター2階 料理実習室
- 講 師 榊原 公德さん(あとリエ momo)
- 定 員 12名(先着順)
- 参加費 1,500円(1台分)
- 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、タオル、水分補給用飲み物、持ち帰り用袋
- 申込み 1月10日(土) 午前9時～参加費を添えて窓口で

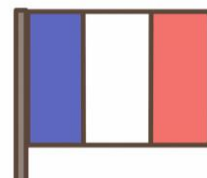
## 予告



2月26日(木) ガレット(そば粉クレープ)づくり

受付開始 1月22日(木) 午前9時より

講師：フランソワさん(7月夏休みこども講座の先生です)



食品を集めています

## ～フードドライブ実施～



ご家庭に眠っている食品はありませんか？  
お歳暮で貰った、防災食品の更新をしたけど食べきれない食品があるという方は、日々の食事に困っている方へ寄付をお願いします。

日 程：1月6日(火)～31日(土)

場 所：港地域交流センター

寄付品目：未開封で賞味期限が2カ月以上の食品、飲料。  
お菓子やコーヒーなどの嗜好品も受け付けます。

港小学校児童の  
書初作品を展示します

日 程

1月20日(火)～1月27日(火)

場 所

港地域交流センター

1階 ロビー

## 1月の港地域ふれあいサロン

名 称	開 催 日	時 間	名 称	開 催 日	時 間
にこにこサロンはまゆう	13日(火)	9:30～11:30	みなとっちサロン	———	———
石津ミニデイサービス	21日(水)	9:30～11:30	下小田上公会堂サロン	20日(火)	9:30～11:30
祐心館ミニデイサービス	28日(水)	9:30～11:30	北新田公会堂サロン	21日(水)	9:30～11:30
下小田ミニデイサービス	13日(火)	9:30～11:30	田尻北公会堂サロン (田尻北浜北公会堂)	15日(木)	9:30～11:30