



こまめな水分・塩分補給が基本です!!!

- ①こまめに水分と塩分の補給をしましょう。
- ②エアコン・扇風機を上手に利用しましょう。
(室温 28℃、湿度 70%を超えないようにしましょう)
- ③涼しい服装をしましょう。
- ④屋外活動時はこまめに休息をとる。無理しない。



<ひろし整形外科、医院長 熊沢医師による健康相談>お気軽にご相談ください

日時：7月11日(火)、25日(火) 13:00~14:00



♪誰でも参加頂ける定期講座です♪

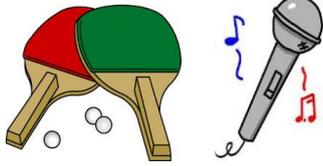


※事前申し込み不要です！お気軽にご参加ください。

講座名	開催日時	講師	持ち物
健康体操	7月11日(火) 13:30~14:30	藤崎 高行 氏 (理学療法士)	飲み物
歌って元気	7月13日(木) 13:30~15:00	神谷 佳代子 氏	飲み物
リズム体操	7月18日(火) (A)13:00~14:30 (B)14:45~16:15	(A/B)加藤 利枝子 氏 (運動指導員)	飲み物 日本手ぬぐい
ベジタスヨガ	7月25日(火) (A)13:00~14:30 (B)14:45~16:15	(A) 波多野 由美 氏 (B) 井神 七子 氏 (ヨガインストラクター)	飲み物
懐メロ 健康体操	7月27日(木) 13:30~15:00	横川 珠姫 氏	飲み物

☆この他にも単発講座、楽しくチャレンジ講座(楽チャレ)もございます☆

詳細は掲示板「館からのお知らせ」や職員にお尋ねください。お待ちしております♡



お部屋を開放しています

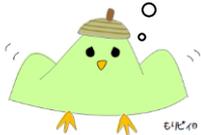


囲碁・将棋室	開館日は毎日、どなたでもご利用頂けます。 囲碁・将棋室に碁や将棋の用具が用意してありますので、自由にご利用ください。
卓球室	開館日は毎日、どなたでもご利用頂けます。靴、ラケットはご持参ください。（卓球台は1台です。順番に交代でご利用ください。） ★なお、児童館の休館日（月曜日）の8：45～12：00に児童館の体育室を開放しています。（ただし、小学校の長期休暇などを除く）
入浴 ⑥6月から時間 変更あり	—入浴時間—（毎月同じ） ・1日～14日 女性 <u>13：00～14：00</u> 男性 <u>14：10～15：10</u> ・16日～月末 女性 <u>14：10～15：10</u> 男性 <u>13：00～14：00</u> ※毎月15日と9月5日はお休みです。せっけん、タオルはご持参ください。湯量が限られているため洗髪はご遠慮いただいております。
カラオケ	毎週土曜日の午前中、どなたでもご利用頂けます。ご自由にどうぞ♡

8月号の予告

・ラジオ体操プラスの募集 ・コグニサイズの募集

・認知症予防教室の募集を掲載します。お楽しみに♡



☆守山福祉会館の利用案内☆

【所在地】 〒463-0011

名古屋市守山区小幡一丁目3-15（守山区役所 東隣）

名鉄瀬戸線『小幡』駅から北へ約300m

【電話】 793-6330 【FAX】 792-6094

【開館時間】 月曜日～土曜日 8時45分～17時00分

【休館日】 日曜日・祝日・年末年始

【利用対象】 名古屋市内に在住の60歳以上の方

【利用料】 無料。講座などの材料費・教材費のみ必要です。

【利用手続】 お住まいの区の福祉会館で利用証の交付を受けて下さい。

免許証・敬老手帳・健康保険証など住所・氏名・年齢が確認

利用証を発行すると市内の全福祉会館が利用できます。

★☆☆守山福祉会館は指定管理者として守山区社会福祉協議会が運営しています★☆☆

