



☆☆☆☆☆☆☆ <sup>たの</sup>楽チャレ講座 ～楽しくチャレンジ!!～ ☆☆☆☆☆☆☆

コグニサイズに挑戦!!!



蕎麦打ち



～頭と体を同時に使う体操で認知症予防!!～

～年越しには蕎麦でしよう!!～

日時：12月6日(水)10:00～11:30

日時：12月18日(月)

定員:40名 費用:無料

①9:30～12:00②13:00～15:30

募集期間：11月15日(水)～11月28日(火)

定員：①8人 ②10人 費用：1300円

募集期間:11月22日(水)～12月6日(水)

☆☆☆☆☆☆詳細は守山福祉会館職員までお気軽にお尋ねください☆☆☆☆☆☆

※申し込み不要!

定期講座

♪お気軽に参加下さい♪♪

講座名	開催日時	講師名
歌って元気	11月9日(木) 13:30～15:00	神谷 佳代子 氏
健康体操	11月14日(火) 13:30～14:30	藤崎 高行 氏
リズム体操	11月21日(火) (A)13:00～14:30 (B)14:45～16:15	加藤 利枝子 氏 ※手拭い持参ください。
ベジタスヨガ	11月28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
懐メロ健康体操	11月30日(木) 13:30～15:00	横川 珠姫 氏



ロビーで健康体操



★水曜日と金曜日の14:55～(10分程度)です!!★



健康維持や介護・認知症予防と一緒に体操しましょう♪



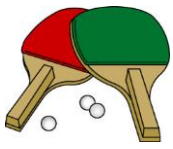
オレンジカフェ



11月から第1木曜日も開催決定!!!第3土曜日と月2回開催します♪

11月2日(木)13:30～(^^♪

11月18日(土)10:00～(^^♪



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。 みなさん碁や将棋の好きな方ばかりですので、気軽に声をかけあって対戦を楽しんでください。
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） ※日程は守山福社会館までお問い合わせください。
入浴	<u>毎月15日と9月5日はお休み</u> です。せっけん、タオルはご持参ください。湯量に限られているため洗髪はご遠慮いただいております。 —入浴時間—（毎月同じ） ・1日～14日 女性 13：00～14：00 男性 14：10～15：10 ・16日～月末 女性 14：10～15：10 男性 13：00～14：00
カラオケ	どなたでもご利用頂けます。 毎週土曜日の午前中、カラオケを自由にお楽しみいただけます。

**<Dr ひろしの健康相談> ★今月は1回限りのチャンスです★**

日時：11月28日（火） 13：00～14：00

場所：守山福社会館 健康相談室

定員：5名程度（事前予約も可能！）



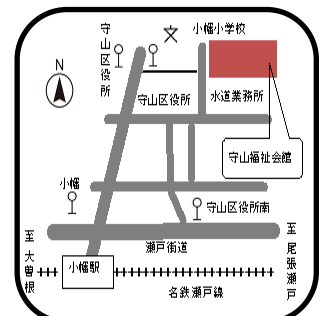
**★地域でサロン等を運営されている皆さん★**

守山福社会館の認知症予防リーダーさんが地域のサロン等で体操や合唱、回想法等を行い運営のお手伝い致します。お気軽にお声掛けください♡



☆守山福社会館の利用案内☆

- 【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～土 8:45～17:00 【休館日】 日曜・祝日・年末年始
- 【利用料】 無料。講座などの材料費・教材費のみ必要です。
- 【利用対象】 名古屋市内に在住の60歳以上の方で利用証をお持ちの方。



利用証はお住まいの福社会館で即日交付。免許証・健康法検証などの身分証明書が必要です。※守山福社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。