

守山福祉会館だより 12月号

No.106

みんなでクリスマス

クリスマスに歌とゲームなどで楽しみましょう♡

どなたでも自由にご参加いただけます。

日にち：12月25日(月)

時間：13:30～15:00

場所：大広間



認知症予防リーダー養成講座、受講生募集!

♡認知症予防に関する知識や手法を学び、地域に広めて頂く方(認知症予防リーダー)を養成します。

期間：1月10日(水)～2カ月(原則毎週水曜日13時～15時)

会場：守山福祉会館 多目的室 ※区外(館外)研修もあります。

募集期間：11月15日(水)～12月14日(木) 定員5名 参加費：無料

※申し込み不要!!!

定期講座

♪自由にご参加頂ける講座です♪

講座名	開催日時	講師	定員
健康体操	12月12日(火) 13:30～14:30	藤崎 高行 氏	
歌って元気	12月14日(木) 13:30～15:00	神谷 佳代子 氏	100名(定員超過はお断りする事があります)
リズム体操	12月19日(火) (A) 13:00～14:30 (B) 14:45～16:15	(A/B)加藤 利枝子氏 日本手ぬぐいを持参	
ベジタスヨガ	12月26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	12月28日(木) 13:30～15:00	横川 珠姫 氏	



感染症の季節に備えて免疫力を高めよう!



冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等が流行します。免疫力を高めて予防しましょう!!!

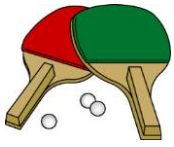
★食事…バランスよく栄養を摂りましょう!

★睡眠…心身の疲れをとることが大事!睡眠中には免疫物質も作られます。

★運動…適度に体を動かす習慣を!

★ストレス解消…「笑う」だけでも、免疫力がアップすると言われています。

★体温を上げる…体温が低いと抵抗力も下がります。体を冷やさないように!



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） ※日程は守山福祉会館までお問い合わせください。
入浴	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。 —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～

日にち：12月12日、26日（火）
時間：13：00～14：00
場所：福祉会館 相談室
定員：5名程度（事前予約は不要）



しゅ
主は整形外科ですが
体や心の心配な事をご相談ください。

☆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～土 8時45分～17時00分

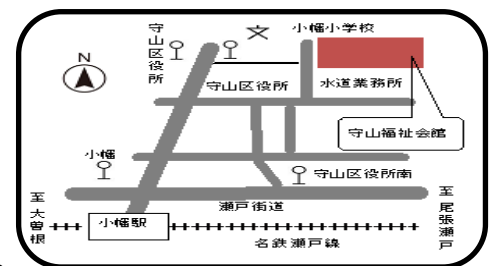
【休館日】 日曜・祝日・年末年始

【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】 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祉会館で即日交付。免許証、健康保険証など身分証明書が必要です。



★☆☆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★☆☆