

守山福祉会館だより 2月号 NO.108

★★★守山福祉会館 大広間で開催!!!★★★

<自由参加講座>～座ってゆっくり健康体操～

開催日時：2月1日(木) 13:30～15:00 講師：小林 美千代氏
内 容：座ってできる気軽な体操



<自由参加講座>～^{たの}楽チャレ講座★ロコモ予防体操～

開催日時：2月7日(水) 10:30～12:00 講師：長谷川 弘道氏
内 容：運動器(骨・関節・筋肉)の機能低下を予防するお話と体操



募集



^{たの}楽チャレ講座★コグニサイズに挑戦!



開催日時：3月7日(水) 10:00～11:30 講師：植屋 節子氏
内 容：頭と体を同時に使う認知症予防体操 定 員：40名

募集期間：2月13日(火)～2月26日(月) 発表：2月27日(火) ※多数の場合は抽選



認知症予防! in 守山福祉会館多目的室

募集は2月15日(木)～3月15日(木)

～30年度 認知症予防教室～

内容：認知症予防に効果のある体操、回想法、音楽療法など
開催日：平成30年4月～9月の6カ月間
週1回、火、水、木曜日のいずれか
時間：午前10時～12時
対象者：市内在住の65歳以上の方
参加費：無料(実費分は負担いただきます)
定員：1クラスあたり12名
(申込み多数の場合抽選)

～30年度 認知症予防リーダー養成講座～

内容：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を養成します。
開催日：平成30年4月4日(水)～5月2日(水)
毎週水曜日の5日+外部研修3日+実習1日
時間：午後1時～3時
対象者：市内在住の60歳以上の方
参加費：無料(外部研修は別途交通費)
定員：5名(申込み多数の場合抽選)

よろしくお願い致します。

お知らせ

2月から入浴時間について

※2月1日(木)から月途中の時間変更が無くなります。

①女性：13:00～14:00

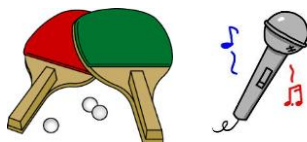
②男性：14:10～15:10です!



定期講座

は中面をご覧ください





お部屋を開放しています



囲碁・将棋室	<p>開館日は毎日、どなたでもご利用頂けます。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
卓球室	<p>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。</p> <p>卓球台は1台です。順番に交代でご利用ください。</p> <p>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、小学校の長期休暇期間中などを除く)</p> <p>※日程は守山福祉会館までお問い合わせください。</p>
入浴 ㊟	<p>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。</p> <p>—入浴時間—</p> <p style="text-align: center;"> ㊟ 女性 13:00~14:00 ㊟ 男性 14:10~15:10 </p>
カラオケ	<p>どなたでもご利用頂けます。</p> <p>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。</p>

~Dr ひろしの健康相談~

日にち：2月13日、27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)



血圧を測りながら
 体調について気軽に
 話しましょう

☆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

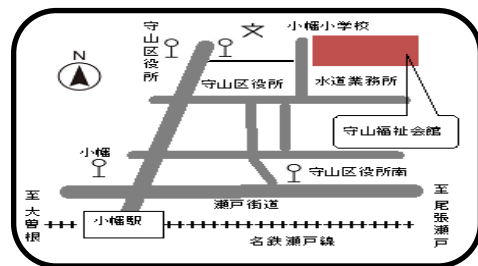
【休館日】 日曜・祝日・年末年始

【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



定期講座



講座名	日 時
歌って元気	2月8日(木) 13:30~15:00※定員 100名 (定員越えはお断りすることがあります)
健康体操	2月13日(火) 13:30~14:30
リズム体操	2月20日(火) A 13:00~14:30 B 14:45~16:15
懐メロ健康体操	2月22日(木) 13:30~15:00※定員 100名 (定員越えはお断りすることがあります)
ベジタスヨガ	2月27日(火) A 13:00~14:30 B 14:45~16:15

講座名	日 時
歌って元気	2月8日(木) 13:30~15:00※定員 100名 (定員越えはお断りすることがあります)
健康体操	2月13日(火) 13:30~14:30
リズム体操	2月20日(火) A 13:00~14:30 B 14:45~16:15
懐メロ健康体操	2月22日(木) 13:30~15:00※定員 100名 (定員越えはお断りすることがあります)
ベジタスヨガ	2月27日(火) A 13:00~14:30 B 14:45~16:15