



☀️ こまめな水分・塩分補給！無理せず！エアコン・扇風機で涼しく元気(^o^)/

★ 明治健活セミナー夏に負けるな!!!~健康な毎日を過ごす高齢者の食事~

★ 暑さで食欲が低下する夏を元気に過ごすために!!! 軽い運動&お土産付です♡

★ 開催日時：7月26日（木） 10:30~11:30

★ 開催場所：大広間

★ 定員：30名 持ち物：筆記用具・飲み物（途中休憩有）

★ 募集期間：6月18日（金）~7月13日（金）※定員多数の場合は抽選



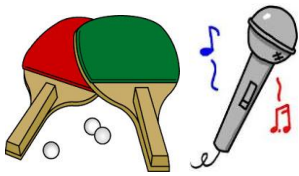
申し込み不要!!!

♪ 誰でも参加頂ける定期講座です ♪



講座名	開催日時	講師
健康体操	7月10日（火）13:30~14:30	藤崎 高行 氏（理学療法士）
歌って元気	7月12日（木）13:30~15:00	神谷 佳代子 氏 ※定員100名
リズム体操	7月17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)※手拭い持参
ベジタス ヨガ	7月24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)
懐メロ 健康体操	7月26日（木）13:30~15:00	横川 珠姫 氏 ※定員100名
<u>暑気笑い 寄席</u>	<u>7月30日（月）10:30~11:30</u>	<u>経大亭勝笑一座※今月のみ単発講座</u>

↑↑ 勝笑師匠の笑いあり(^◇^)+αのおもしろさ!!!夏の暑さを吹き飛ばそう(^o^)/



お部屋を開放しています



<p><b>囲碁・将棋室</b></p>	<p><u>開館日は毎日</u>、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。気軽に声をかけあって対戦を楽しんでください。</p>
<p><b>卓球室</b></p>	<p><u>開館日は毎日</u>、どなたでもご利用頂けます。<b>靴、ラケットはご持参ください。</b>          卓球台は1台です。順番に交代でご利用ください。          なお、<u>児童館の休館日（月曜日）の8：45～12：00</u>に<u>児童館の体育室</u>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）          ※日程は守山福祉会館までお問い合わせください。</p>
<p><b>入浴</b></p>	<p><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。湯量が限られているため洗髪はご遠慮いただいております。          ー入浴時間ー  <b>Ⓢ女性 13:00～14:00 Ⓢ男性 14:10～15:10</b></p>
<p><b>カラオケ</b></p>	<p>どなたでもご利用頂けます。<u>毎週土曜日の午前中</u>、自由にお楽しみいただけます。</p>

## <Dr ひろしの健康相談>

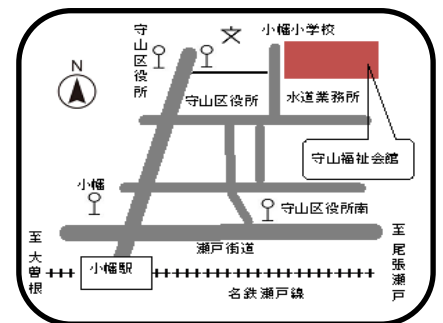
日にち：7月10日（火）24（火）  
 時間：13：00～14：00  
 場所：福祉会館 健康相談室  
 定員：5名程度（事前予約は不要です）



夏は暑さで体調を崩しやすい季節です。  
 体の気になることや心配事など話してみませんか？

### ☆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・年齢が確認できるものが必要です。  
 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★☆☆