

# 守山福社会館だより 11月号 平成30年11月 No117



☆☆☆☆☆☆☆ たの 楽チャレ講座 ～楽しくチャレンジ!!～ ☆☆☆☆☆☆☆

 コグニサイズに挑戦!!! 

～頭と体を同時に使う体操で認知症予防!!～

日時：12月5日(水)10:00～11:30

定員：40名 費用：無料

募集期間：11月8日(木)～11月21日(水)



男の運動塾



～運動レベルやや強★男性限定!～

日時：11月30日(金)13:30～15:00

※自由参加講座です!!!

申し込み不要お気軽に参加ください(^\_^)

☆☆☆☆☆☆詳細は守山福社会館職員までお気軽にお尋ねください☆☆☆☆☆☆

## エムエムエヌエス 守山まめなし～MaMeNaSi～

認知症予防リーダーの運営する楽しいサロン♪

日時：11月9日(金)13:30～15:00

場所：守山福社会館 和室 定員：20名(募集：10/26～11/2) 先着順

※認知症予防の体操や脳トレ等行います! 飲み物を持参ください



## ウキウキ食堂 (ランチサロン)

ふれあいレクリエーション&ランチタイム



日時：11月24日(土)11:00～13:00

場所：守山福社会館 多目的室

定員：12名(募集：11/1～11/17) 先着順

費用：500円(当日徴収)



... .. 手作りスイーツカフェ ... ..

♥今回は黒糖饅頭を作る予定です(^▽^)/

日時：11月26日(月)13:00～15:00

場所：多目的室 定員：12名

参加費：200円(当日徴収)

募集期間：11月1日(木)～11月17日(土)

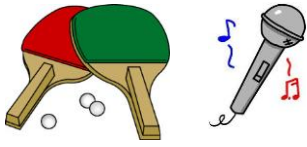
※応募多数の場合は11/19(月)抽選



※申し込み不要


定期講座

☞P3をご覧ください♪



お部屋を開放しています



<b>囲碁・将棋室</b>	開館日は毎日、 <u>どなたでも</u> 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。
<b>卓球室</b>	開館日は毎日、 <u>どなたでも</u> 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）
<b>入浴</b>  	<u>毎月5日と15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。 一入浴時間— <b>⑧女性 13：00～14:00 ⑨男性 14:10～15:10</b>  <b>※10月から毎月5日もお休みになりました。</b>
<b>カラオケ</b>	原則、毎週土曜日の午前中、 <u>どなたでも</u> ご利用頂けます。 （行事等で時間の短縮、中止の場合があります。中面の月間予定表をご確認ください）

## <Drひろしの健康相談>

日時：11月13日（火）27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！）

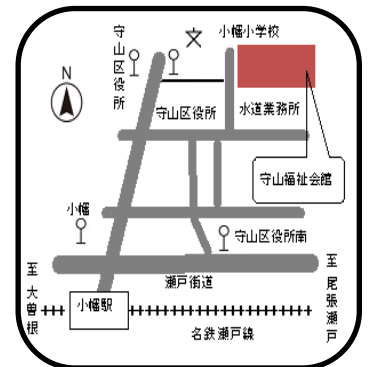


寒くなるこの時期、  
 体調にお変わり  
 ありませんか？  
 相談、待ってます♡

**●血圧測定も可能です！定期的に健康チェックしませんか？**

### ☆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区の福社会館で即日交付。免許証・健康保険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。

※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	
歌って元気	11月8日(木) 13:30~15:00 (定員100名)	神谷 佳代子氏
健康体操	11月13日(火) 13:30~14:30	藤崎 高行 氏
リズム体操	11月20日(火) (A)13:00~14:30 (B)14:45~16:15 ※手拭い持参ください	加藤 利枝子 氏
懐メロ 健康体操	11月22日(木) 13:30~15:00 (定員100名)	横川 珠姫氏
ベジタスヨガ	11月27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
<u>男</u> の運動塾	11月30日(金) 13:30~15:00	酒井 美枝子氏(注)男性限定