

守山福祉会館だより 12月号



平成 30 年 12 月 No.118

みんなでクリスマス

- ★ クリスマスを歌とビンゴで楽しみましょう♡
- ★ どなたでも自由にご参加いただけます。
- ★ 日にち：12月22日(土)
- ★ 時間：13:30～15:00
- ★ 場所：大広間



エアロびっくり運動

- エアロビクスを取り入れた運動です！
- 日時：1月31日(木)13:30～15:00
- 場所：守山福祉会館大広間※運動レベルやや強
- 講師：村山真澄氏
- 定員：40名（募集期間：12/20～1/12）無料



守山まめなし～^{エムエムエヌエス}MaMeNaSi～

- 認知症予防リーダーの運営する楽しい教室♪
- 日時：12月14日(金)13:30～15:00
- 場所：守山福祉会館 和室
- 定員：22名（募集期間：11/28～）先着順
- ※認知症予防の有酸素運動や脳トレ、音楽レク等します。
- 飲み物を持参ください。



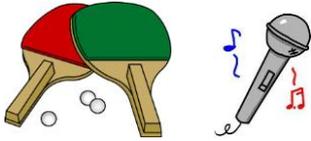
ウキウキ食堂(ランチサロン)

- 一緒に楽しくランチしませんか？
- 日時：12月22日(土)11:00～13:00
- 場所：守山福祉会館 多目的室
- 定員：12名(12/1～、先着順)
- 費用：500円

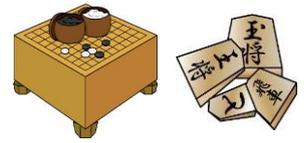


※申し込み不要!!! **自由参加講座** ♪お気軽に参加ください♪

講座名	開催日時	講師	定員
健康体操	12月11日(火)13:30～14:30	藤崎 高行 氏	
歌って元気	12月13日(木)13:30～15:00	神谷 佳代子 氏	(定員100名)
リズム体操	12月18日(火) ①13:00～14:30 ②14:45～16:15	(①/②)加藤 利枝子氏	日本手ぬぐいを持参
ベジタスヨガ	12月25日(火) ①13:00～14:30 ②14:45～16:15	①波多野 由美氏 ②井神 七子氏	
懐メロ健康体操	12月27日(木)13:30～15:00	横川 珠姫 氏	(定員100名)



お部屋を開放しています



囲碁・将棋室	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。
卓球室	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） ※体育室の予定表は福社会館の窓口で配布しています。
入浴	<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。 —入浴時間— ㊟女性 13：00～14:00 ㊞男性 14:10～15:10
カラオケ	毎週土曜日の午前中、 <u>どなたでも</u> ご利用頂けます。ご自由にどうぞ♡

<Drひろしの健康相談>

日にち：12月11日、25日（火）
時間：13：00～14：00
場所：福社会館 相談室
定員：5名程度（事前予約は不要）



風邪やインフルエンザ
等が流行る時期です。
免疫力を高めてこの冬
を乗り切りましょう！
（中面の記事見てね♪）

☆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

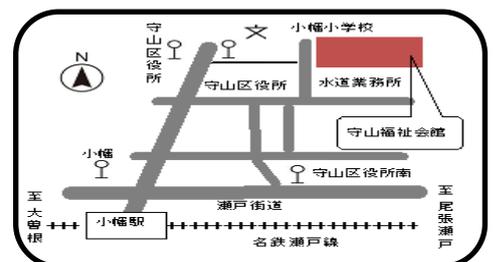
【利用対象】 名古屋市内に在住の60歳以上の方

【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区の福社会館で即日交付。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★





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！

★基本はマスクの着用と外出後のうがい・手洗い！

★ウイルスに負けない習慣を身につけよう！

(不要不急の外出は控える・予防接種を受ける等)