

守山福祉会館だより 11月号

令和元年 11月 No129



☆☆☆☆☆ たの 楽チャレ講座 ～大広間で楽しくチャレンジ!!～ ☆☆☆☆☆

コグニサイズに挑戦!!!

歌劇★チェリーブロッサム

～頭と体を同時に使う体操で認知症予防!!～

～歌劇！夢の世界へご案内します～

日時：12月4日(水)13:30～15:00

日時：12月2日(月)13:30～14:30

定員:50名 講師:植屋節子氏

定員：40人 講師：チェリーブロッサム

募集期間：11/5(火)～11/19(火)

募集期間：11/1(金)～11/14(木)

★自由参加講座「座って行う運動」が11/29(金)13:30～あります↓参照★

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クラブ♪

日時：12月13日(金)13:30～15:00

場所：守山福祉会館 和室 定員：22名 募集：11/27(水)～先着順

※認知症予防の体操や脳トレ、レク等行います！飲み物を持参ください



ウキウキ食堂（ランチサロン）レクリエーション&ランチタイム

日時：11月30日(土)11:00～13:00

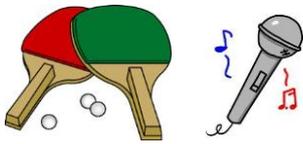
場所：守山福祉会館 多目的室 定員：12名

募集：11/1(金)～先着順 費用：500円(当日徴収)



※申し込み不要 **自由参加講座** ※今月は「椅子に座って行う運動」あり！

| 講座名 | 開催日時 | 講師名 |
|---------------------------------|--|----------------------------|
| 健康体操 | 11月12日(火)13:30～14:30 | 小野 聖也 氏 |
| 歌って元気 | 11月14日(木)13:30～15:00 | 神谷 佳代子氏(定員100名) |
| リズム体操 | 11月19日(火) ①13:00～14:30 ②14:45～16:15 | 加藤 利枝子 氏※手拭い持参 |
| ベジタスヨガ | 11月26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 | 11月28日(木)13:30～15:00 | 横川 珠姫氏(定員100名) |
| <u>座って行う</u> <u>運動(レベル弱)</u> | 11月29日(金)13:30～15:00 | 小林 美千代氏 ※体力の自信のない方でもOK! |



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！気軽に声をかけあって対戦を楽しんで下さい。 |
| 卓球室 | 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、小学校の長期休暇期間中などを除く） ※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  | 毎月5日と15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。 ー入浴時間ー Ⓜ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、どなたでも ご利用頂けます。 |

<Drひろしの健康相談>

日時：11月12日（火）26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！）



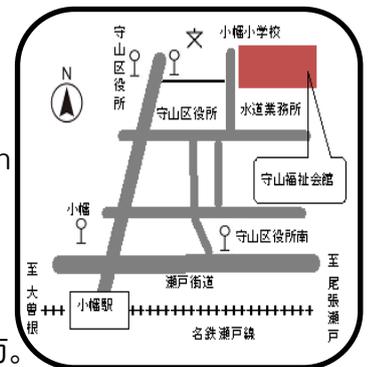
インフルエンザが流行し始めます。

★**ワクチン接種や手洗い**
うがい等、予防と対策
を心がけましょう！

★「病院に行った方がいい？」「何科にかかればいいのか？」等、何でもOKです★

☆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。