

守山福祉会館だより 12月号



令和元年 12月 No.130



チョコレートの世界へようこそ



バレンタイン向けの企画です！楽しくチョコレートの世界を学びましょう♥

日時：1月22日(水)13:30~15:00

場所：守山福祉会館 大広間

講師：(株)明治 定員：40名(募集期間：12/16~1/6) 無料 ※応募多数は抽選

守山まめなし~MaMeNaSi~

エムエムエヌエス

認知症予防リーダーの運営する楽しいクラブ

日時：1月10日(金)13:30~15:00

場所：守山福祉会館 陶芸室

定員：22名(募集期間：12/25~) 先着順

※認知症予防の体操や脳トレ、太鼓の演奏

手作りスイーツカフェ

♥今回はアメリカンクッキーを作ります♥

日時：1月20日(月)13:00~15:00

場所：守山福祉会館 多目的室

定員：12名 参加者：200円(当日徴収)

募集期間：12/9~12/24 ※応募多数は抽選

予告!! 令和2年度 守山福祉会館「趣味の講座」募集します!

募集期間:1月8日(水)~2月12日(水)※詳細は1月号に掲載します

講座名:

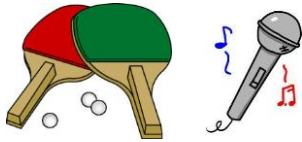
- 1、詩吟入門 4、基礎からの俳句 7、楽しいコーラス ⑩、男の料理教室
- 2、やさしい書道 5、初めての民謡 8、リサイクル工作&切り絵 ⑪、音楽セラピー
- 3、初級陶芸 6、初めての民踊 9、囲碁 ⑫、アレンジフォークダンス

※9、囲碁は会場が志段味地区会館です ※⑩、⑪、⑫は4月~9月の半年講座です

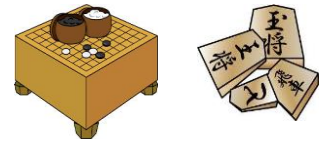
★申込みには利用証が必要です。お忘れなく★

※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10日(火)13:30~14:30	小野 聖也 氏	
歌って元気	12月12日(木)13:30~15:00	神谷 佳代子 氏	(定員100名)
リズム体操	12月17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24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26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10日、24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

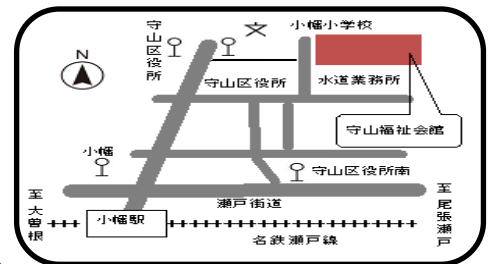
【休館日】 日曜・祝日・年末年始

【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)