

都福社会館便り9月号

令和4年8月15日発行



NEW !

講話「睡眠と健康」😊😊

日時	10月12日（水） A:午前10：00～12：00 会議室 B:午後13：30～15：30 人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋 講話の他に、血管年齢・野菜摂取量・握力チェックもおこないます。
講師	明治安田生命
定員	A・B 各 20名
申込方法	9月12日（月）8:45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

NEW !

おなか元気教室 * * *

日時	9月29日（木）午後1：30～3：00 集会室 おなかの健康を保つための腸内細菌のお話や、骨密度の測定を行います。
定員	20名
講師	名古屋ヤクルト販売株式会社
申込方法	9月1日（木）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

休止中の事業	自由参加	風呂、卓球、歌好き仲間この指とまれ♪、喫茶みやこ
	講座	社交ダンス、カラオケ、歌・コーラス、詩吟、健康マージャン
	同好会	社交ダンス、カラオケ、歌・コーラス、オカリナ、謡曲、詩吟、健康マージャン

ご理解のほど よろしくお願ひいたします。



ご利用についてのお願い



- ①手指消毒・体温測定をしてからのご入館に ご協力お願いします。
- ②マスクを必ず着用してください。（マスクのない方は入館できません）
- ③飲み物をご持参ください。（給茶機・冷水器は休止中、食事不可）
- ④受付でご利用時連絡先をお尋ねしています。

※発熱、咳、倦怠感など、体調が悪い時は、福社会館の利用をご遠慮ください。

養生気功 ✨ ★	
日時	9月2日、9日、16日、30日 いずれも金曜日 集会室 午後1:30~3:00
定員	各日 17名 いずれか1日
申込方法	8月22日(月) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順) 初日午前中は、電話のみ受付

健康相談 ♡ ♡ ♡	
日時	9月9日(金) 午後1:30~2:30
担当医	本山クリニックふじわら内科 藤原道明院長
申込方法	8月19日(金) 8:45~ 電話・窓口にて受付

心♡からだキレイ! 体操教室 ♡ ♡	
日時	9月10日(土) 午前10:00~11:00 集会室 ボール、ストレッチ、瞑想などをおこないます。
定員	12名
申込方法	8月19日(金) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

フレイル予防教室 !(^^)!	
日時	9月16日(金) 午前10:00~11:00 集会室 予防方法を学び、みんなで健康づくりをしましょう。
定員	14名
申込方法	8月24日(水)~9月1日(木) 電話・窓口にて受付(抽選)

昭和の散歩道 。°。°。	
日時	9月20日(火) 午後1:30~2:30 集会室 昭和の時代を一緒に振り返り、思い出話に花を咲かせませんか?
定員	13名
申込方法	8月16日(火) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

※ 並べ替えクイズ「秋」※

- 1、もしぐいわ (ヒント: 空を見上げて!)
- 2、すしむず (ヒントはありません。)
- 3、ずかていしん (ヒント: 食欲の秋、リーズナブルな価格で食べれます。)
- 4、のなくあさなき (ヒント: 全部言えますか?)
- 5、ひながんば (ヒントはありません。)



答え: 1.いしん、2.すむず、3.いいてんし、4.あきのなな、5.うかんば