



都福社会館便り10月号



令和4年9月15日発行

NEW !

アロマミストづくり ☺☺

日時	10月29日（土）午後1：30～3：00 会議室 お気に入りの香りでアロマミストを作り、お持ち帰りいただきます。
共催	なごや福祉用具プラザ
定員	20名
申込方法	10月12日（水）8:45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

NEW !

音楽療法（マインドフルネス） * * *

日時	10月31日（月）午後1：30～3：00 集会室 音楽を使った呼吸法で、脳や心を整えます。
定員	20名
講師	高橋真由美先生
申込方法	10月13日（木）から 電話・窓口にて受付（先着順）

回想法って何だろう?? 昔を思い出してみんなでおしゃべりしながら(^_^)脳を活性化させます

日時	10月26日（水）午前10：00～11：00 回想法センター
申込方法	10月3日（月）から 先着5名 電話・窓口にて受付

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	10月7日、14日、21日、28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	9月20日(火) 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

心🌸からだキレイ!体操教室 🌸	
日時	10月8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	9月22日(木) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

健康相談 ♡ ♡ ♡	
日時	10月14日(金) 午後1:30~2:30
担当医	メディカルサテライト名古屋 森康充院長 内科、腎臓・透析・循環器内科
申込方法	9月16日(金) 8:45~ 電話・窓口にて受付
日時	11月11日(金) 午後1:30~2:30
担当医	かきや内科 糖尿病・甲状腺クリニック 垣屋聡院長
申込方法	10月14日(金) 8:45~ 電話・窓口にて受付

サロン手芸 ✂️ ◆ ◆	
日時	10月19日(水) 午後1:30~3:30 会議室 かんたん押絵「キキョウとお月見うさぎ」 月夜に咲く桔梗と、お月見を楽しむうさぎがモチーフです。
材料費	825円(税込) 定員 10名
申込方法	9月21日(水)~10月5日(水) 材料費を添えて窓口にて受付(先着順)

昭和の散歩道 。°。°。	
日時	10月18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	9月20日(火) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

若さ+α体操(フレイル予防)!(^^)!	
日時	10月21日(金) 午前10:00~11:00 集会室 体操、お口の体操、フレイルチェックなどをおこないます。
定員	14名
申込方法	9月21日(水)~10月1日(土) 電話・窓口にて受付(抽選)