

# 都福社会館便り11月号

令和4年10月15日発行

しもつき  
\*\* 霜月 \*\*

霜が降るようになる「霜降月」が転じたという説があります。

他にも10月（神無月）に出雲大社に集まった神々が国へ帰る「神帰月」や江戸時代の歌舞伎では11月に新規の顔触れで行う年度最初の興業があったことが由来の「顔見世月」などの異名があります。



NEW !

## 新聞ちぎり絵 ☺☺

日時	11月30日（水）午後1：30～3：00 集会室
持ち物	認知症予防リーダーさんと一緒に新聞を活用したちぎり絵を体験していただきます。 新聞紙のカラー印刷の部分（あれば）
定員	15名
申込方法	11月11日（金）8:45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

## フレイル予防体操 !(^^)!

日時	11月18日（金）午前10：00～11：00 集会室
定員	14名
申込方法	10月26日（水）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	11月4日、11日、18日、25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	10月20日(木) 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

### 心からからだキレイ! 体操教室 ☆ ☆

日時	11月12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	10月21日(金) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

### 昭和の散歩道 。。。。

日時	11月15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	10月18日(火) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

### 健康相談 ♥ ♥ ♥

日時	12月9日(金) 午後1:30~2:30
担当医	すぎやま内科 杉山理院長 内科、循環器科、アレルギー科
申込方法	11月14日(月) 8:45~ 電話・窓口にて受付

\* むり絵 \*  
お楽しみください。

