



都福社会館便り 1月号

令和4年12月15日発行

※年末・年始のお休み 12月29日(木)～1月3日(火) 1月4日(水)より開館します。

※卓球再開。1月21日、28日(土) 午後1:00～16:30の間 窓口でのお申込みが必要です。

健康講話「便秘薬と睡眠について」◆◆◆	
日時	2月10日(金) 午後1:30～2:30 集会室
講師	メディカルサテライト名古屋 森康充院長
定員	20名
申込方法	1月13日(金) 8:45～ 電話・窓口にて受付(先着順)

スマホ講座   もしもし	
日時	2月2日(木) 午前10:00～12:00 会議室 午後1:30～3:30 スマホは初めてでよくわからない！一度使ってみたいという方にピッタリ
定員	各20名 午前・午後どちらか
申込方法	1月11日(水) 8:45～ 電話・窓口にて受付(先着順)

リーダー企画「プチ体操+脳トレ」\(^.^)/	
日時	1月25日(水) 午後1:30～3:00 集会室
定員	17名
申込方法	1月11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、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、健康マーじゃん
	同好会	社交ダンス、カラオケ、歌・コーラス、オカリナ、詩吟、健康マーじゃん

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。

おりがみ教室「かわいい小物れ」を作ります ✂️♦️♦️	
日時	1月14日（土）午後1：30～15：00 会議室
定員	10名
申込方法	12月16日（金）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

養生気功 🖋️ ★	
日時	1月6日、13日、20日、27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	12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

健康相談 ♡ ♡ ♡	
日時	1月13日（金）午後1：30～2：30
担当医	あんどろファミリークリニック 安藤忠夫院長 内科
申込方法	12月16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	1月14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	12月23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	1月20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	12月21日（水）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

昭和の散歩道 。。。。	
日時	1月17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	12月20日（火）8：45～ 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、みんなのおしゃべりで脳を活性化!	
日時	1月25日（水）午前10：00～11：00 回想法センター
申込方法	1月11日（水）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着5名）