

都福社会館便り7月号

令和5年6月15日発行

☆単発講座のご案内

1 回限りの講座ですが、どなたでもご参加いただけるよう、曜日や時間等を変え、毎月いろいろなジャンルの単発講座をご用意しています。
お部屋の都合上、人数には限りがありますが、電話や窓口でお気軽にお申し込みをしていただけますので、是非ご参加してみてください。



NEW!!

ずっと健康！体操 * * *

日時	7月12日（水）午後1：30～3：00 集会室 いつまでも健康体でいることを目指す体操です。
定員	25名
申込方法	6月22日（木）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

NEW!!

食育セミナー「命を守る水」◆◆◆

日時	7月26日（水）午後1：30～2：30 集会室 熱中症を予防するための水分補給のコツを学びます。
講師	株式会社 明治
定員	30名
申込方法	7月12日（水）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

リーダーサタデー 🍷 🍷

日時	A：体操 7月8日（土）午前10：00～11：30 集会室 B：クラフト 7月15日（土）午前10：00～11：30 会議室 認知症予防リーダーによるレクリエーションです。
定員	A：17名 B：15名
申込方法	6月21日（水）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

健康相談 ♥ ♥ ♥

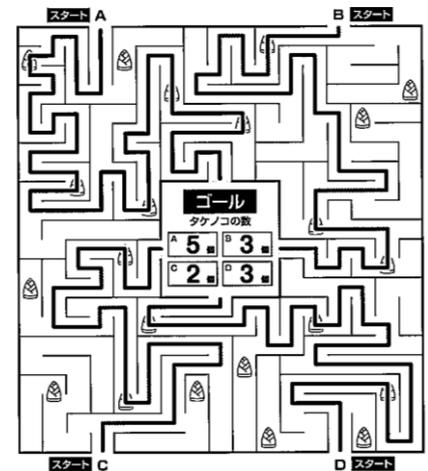
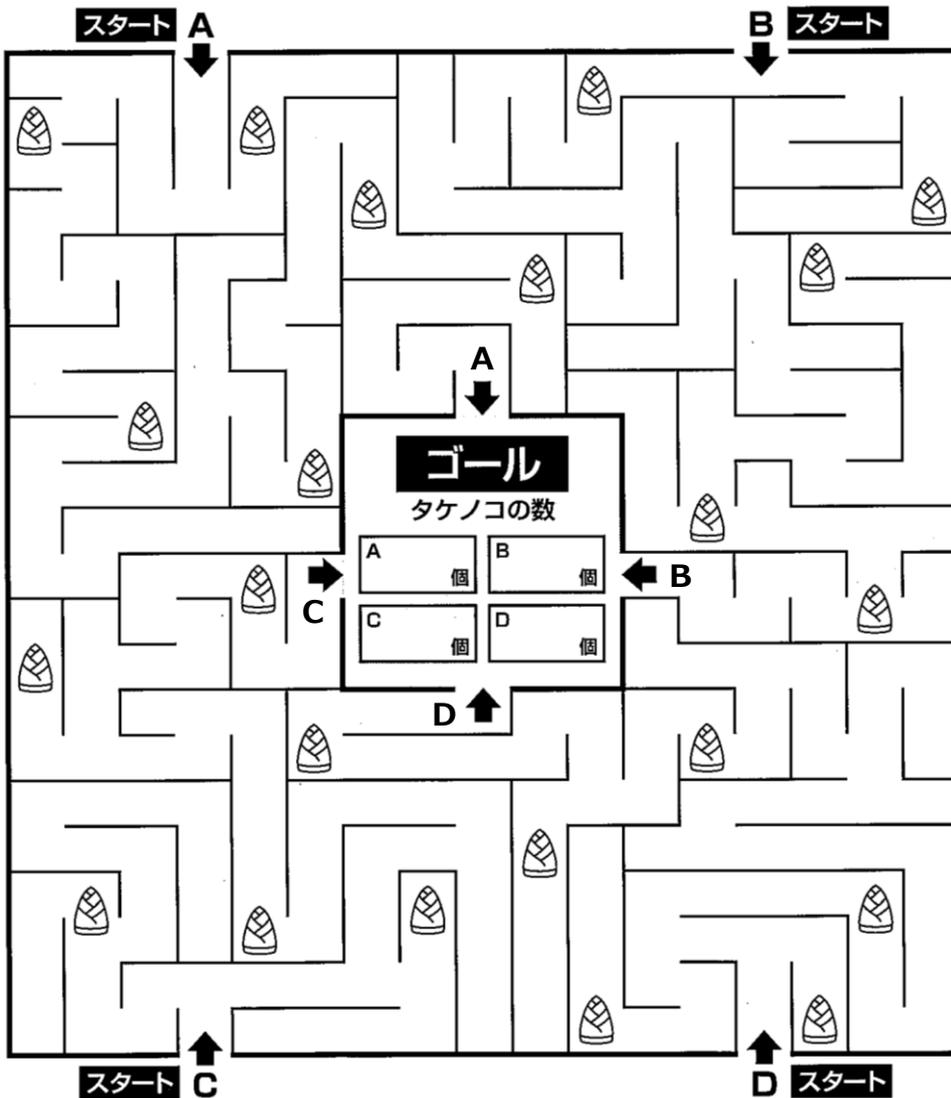
日時	7月14日（金）午後1：30～2：30
担当医	かきや内科 糖尿病・甲状腺クリニック 垣屋聡院長
申込方法	6月16日（金）～7/11（火）電話・窓口にて受付

昭和の散歩道 。 。 。	
日時	7月20日（木）午後1：30～2：30 回想法センター 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	6月15日（木）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

養生気功 ☆ ☆	
日時	7月7日、14日、21日 いずれも金曜日 集会室 午後1：30～3：00
定員	各日 25名 いずれか1日
申込方法	6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

～ 脳トレ問題「たけのこ採り迷路」～

A～Dの迷路をたどり、ゴールまでそれぞれの道を通ったときのたけのこの数を数えましょう。



答え