都福祉会館便り12月号

令和5年11月15日発行

インフルエンザにご注意！

高齢者は、重症化するおそれがあるので特に注意が必要です。

★予防対策のポイント★

・人混みや繁華街への外出を控え、外出後は手洗いをしましょう。

・十分な休養とバランスの取れた食事をとり、体の抵抗力を高めましょう

・かかった時は早めに医療機関を受診し、安静にして休養をとりましょう。また、水分を十分に補給しましょう。

・周りへ感染を広げないためにも、「咳エチケット」を守りましょう。
咳やくしゃみが出るときはマスクしましょう。

new!!

歌って・笑って年忘れ （ ^)o(^ ）	
日時	12月27日（水）A：午前10：00～12：00　　集会室 B：午後　1：30～　3：30
内容	バルーンアート・手品・歌・ゲームなど、みんなでワイワイ一緒に楽しみます♡
定員	各25名　A・B いずれか
申込方法	11月28日（火）8:45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

養生気功 ✸ ★	
日時	12月1日、8日、15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	11月20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

回想法って何だろう　？？	
日時	12月7日（木）午前10：00～11：00　　回想法センター 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します。
定員	5名
申込方法	11月16日（木）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

健康相談 ❤ ♡ ❤	
日時	12月8日（金）午後1：30～2：30
担当医	あんどうファミリークリニック（内科・総合内科）　安藤忠夫院長
申込方法	11月17日（金）8：45～ 電話・窓口にて受付

リーダーサタデー（認知症予防リーダーによるレクリエーション） ❀ ❀	
日時	A： 体操　　12月9日（土）午前10：00～11：30　　集会室 体力アップのための体操と認知症予防に効果的な体操（コグニサイズ）を行います。 B： 脳トレ　　12月16日（土）午前10：00～11：30　　会議室 脳トレ問題に挑戦。その他、プチ体操やゲームも行います。
定員	A：17名　B：15名
申込方法	11月15日（水）8:45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

サロン「歌好き♪」（^^♪） ♫	
日時	12月13日（水）午後1：30～3：00　　回想法センター 楽器やカラオケに合わせてみんなで一緒に歌います。
定員	20名
申込方法	11月21日（火）8:45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

ずっと健康！体操 ⁂ ⁑ ＊	
日時	12月13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	11月21日（火）8:45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

やさしい手芸 ✂ ◆ ◇	
日時	12月20日（水）午後1：30～3：30　　回想法センター 2024年・布でつくる年賀はがきセット（5枚1組）
材料費	880円
定員	9名
申込方法	11月15日（水）～12月6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	12月21日（木）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	11月16日（木）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）