## 都福祉会館便り2月号

## 令和6年1月15日発行



くらぶ6.5		
日時	4月~9月の6カ月間 回想法センター	
	A:火曜日(午前10:00~12:00)	
	B:火曜日(午後1:30~3:30)	
	C:木曜日(午前10:00~12:00)	
	体操・音楽療法・脳トレなどをおこないます。	
定員	各9名 A、B、C いずれか1区分(65歳以上の方)	
申込方法	2月13日(火)~2月29日(木)電話・窓口にて受付(抽選)	

認知症予防リーダー養成講座 * * *	
日時	4月5日(金)、12日(金)、19日(金)、25日(木)、5月10日(金)他
	午前10:00~12:00
	全9回(外部会場での研修4回含む)
	認知症予防に関する知識や手法を学び、地域に広めていただく方を養成します。
定員	5名
申込方法	2月13日(火)~2月29日(木) 窓口にて受付(先着順)

養生気功 🛊 ★	
日時	2月2日、9日、16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	1月16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	2月9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
	内科、糖尿病内科、内分泌内科
申込方法	1月19日(金)8:45~ 電話・窓口にて受付

リーダー:	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 2月10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: クラフト 2月17日(土)午前10:00~11:30 会議室	
	クラフトテープでガーベラを作ります。	
定員	A:17名 B:15名	
申込方法	1月17日(水)8:45~ 電話·窓口にて受付(先着順)	

昭和の散歩道 。°。°。	
日時	2月15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	1月18日(木)8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

はじめての	はじめてのスマホ体験 🔷 もしもし	
日時	2月19日(月) 午前10:00~12:00 会議室	
	スマホは初めてなのでよくわからない! 一度使ってみたいという方にピッタリ	
定員	22名	
申込方法	1月19日(金)8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)	
スマホ基は	スマホ基礎・LINE教室	
日時	2月27日(火) 午前10:00~12:00 会議室	
	スマホが少し使える方に より詳しく!	
定員	22名	
申込方法	1月29日(月)8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)	

やさしい手芸 ※ ♦ ◊	
日時	2月21日(水)午後1:30~3:30 回想法センター
	ニュー豆ごよみ(おしどり)押し絵
材料費	682円
定員	12名
申込方法	1月17日(水)~2月7日(水)材料費を添えて窓口にて受付(先着順)

回想法って何だろう??	
日時	2月22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	2月1日(木)8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)