

都福社会館便り11月号

令和6年10月15日発行



NEW

健康講話「100歳まで健康に生きる生活習慣」♡♡♡

日時	11月8日（金）午後1：30～2：30 糖尿病・高血圧・骨折予防についてのお話し かきや内科 糖尿病・甲状腺クリニック 垣屋聡院長
定員	30人
申込方法	10月18日（金）8：45～ 電話・窓口にて受付

NEW

アロマセラピー (^.^)/~~~~

日時	11月13日（水）午前10：30～12：00 集会室 福祉用具のお話とアロマオイルを使って自分でハンドマッサージをします
共催	なごや福祉用具プラザ
定員	20名
申込方法	10月21日（月）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

NEW

スマホ講座（アンドロイド編）

日時	11月20日（水）午前10：30～11：30 回想法センター 自分のスマートフォン持参で使い方を習います。
定員	9名
申込方法	10月18日（金）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

NEW

クリスマス会 🎄🎄🎄

日時	12月11日（水）A：午前10：00～12：00 集会室 B：午後 1：30～ 3：30
内容	手品・歌・ゲームなどで、みんなと一緒にワイワイ楽しめます♡
定員	各25名 A・B いずれか
申込方法	11月13日（水）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

養生気功 ★ ★	
日時	11月1日、15日、29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	10月15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



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 11月9日(土) 午前10:00~11:30 集会室 体カアップや認知症予防に効果的(コグニサイズ)な体操 B: クラフト 11月16日(土) 午前10:00~11:30 会議室
定員	A: 17名 B: 15名
申込方法	10月16日(水) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)



サロン「歌好き♪」(^^♪) ♪	
日時	11月13日、27日 いずれも水曜日 回想法センター 午後1:30~3:00 楽器やCDカラオケに合わせて一緒に歌います。
定員	各日20名 いずれか1日
申込方法	10月17日(木) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

昭和の散歩道 。。。。	
日時	11月21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	10月17日(木) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

回想法って何だろう??	
日時	11月28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	10月31日(木) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

