

都福社会館便り1月号

令和6年12月15日発行

令和7年度の初心者向け講座の募集が始まります

◎申込期間 1月11日(土)～2月8日(土)〈はがき申込みの場合、2/8(土)必着〉

★A群:さわやかヨガ、筋トレッチ体操、フラダンス、歌のアルバム体操、入門太極拳、水曜の健康体操、金曜の健康体操、リズム体操、社交ダンス、リハビリ体操、カラダパワーアップ体操(新)

★B群:歌謡レッスン(カラオケ)、しっかり美文字、かんたん美文字、俳句、ジャズ、顔彩で描く日本画、絵手紙、Enjoy英会話、発生から学んで歌おう、コーラス、詩吟、午前の健康マージャン、午後の健康マージャン、みんなで楽しく歌おう(新)

※A群、B群から1講座ずつ選んでお申し込み頂けます。(1つでも可)

※詳細は、年明け1月6日(月)より配布いたします「令和7年度 名古屋市都福社会館 初心者向け講座募集案内」をご覧ください。

〈年末年始のお休みのお知らせ〉 12月29日(日)～1月3日(金)まで休館です。

養生気功 ☆ ☆

日時	1月10日、17日、31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	12月17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	

サロン「歌好き♪」(^^♪) ♪

日時	1月8日、22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	12月19日(木) 8:45～ 電話・窓口にて受付(先着順)

はじめてのスマホ体験 🔪

日時	1月10日(金) 午前10:00～12:00 会議室 スマホを貸し出します。スマホが初めてという方におすすめ。
定員	22名
申込方法	12月20日(金) 8:45～ 電話・窓口にて受付(先着順)

健康相談 ♥ ♥ ♥

日時	1月10日(金) 午後1:30～2:30
担当医	本山クリニックふじわら内科 藤原道明院長 内科・消化器内科
申込方法	12月20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	モルック・ゲーム 1月11日(土) 午前10:00～12:00 集会室 ポッチャ・ゲーム 1月18日(土) 午前10:00～12:00 会議室
定員	各日: 18名
申込方法	12月18日(水) 8:45～ 電話・窓口にて受付(先着順)



スマホ講座 (iPhone編)	
日時	1月15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(iPhone)持参で使い方を習います。
定員	9名
申込方法	12月20日(金) 8:45～ 電話・窓口にて受付(先着順)

昭和の散歩道 。°。°。	
日時	1月16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	12月19日(木) 8:45～ 電話・窓口にて受付(先着順)

たのしい落語 ～経大亭勝笑一座～ ワッハッハー	
日時	1月22日(水) 午前10:30～11:30 集会室 経大亭勝笑一座がやってきます。お楽しみに
定員	30名
申込方法	12月23日(月) 8:45～ 電話・窓口にて受付(先着順)

ずっと健康！体操 * * *	
日時	1月29日(水) 午後1:30～3:00 集会室 いつまでも健康体であることを目指す体操です。
定員	30名
申込方法	12月26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	1月30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	12月26日(木) 8:45～ 電話・窓口にて受付(先着順)

