

# 都福社会館便り2月号

令和7年1月15日発行

## くらぶ6.5（認知症予防教室）(^.^♪(^.^)/

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12名 A、B、C いずれか1区分（65歳以上の方）
申込方法	2月12日（水）～2月28日（金）電話・窓口にて受付（申込多数の場合抽選）

## 認知症予防リーダー養成講座 ＊ ＊ ＊

日時	4月4日（金）、11日（金）、18日（金）、24日（木）、5月9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12日（水）～2月28日（金）窓口にて受付（先着順）

## 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8日（土）午前10：00～11：30 集会室 体力アップや認知症予防に効果的（コグニサイズ）な体操 B：脳トレ 2月15日（土）午前10：00～11：30 会議室
定員	A：17名 B：15名
申込方法	1月15日（水）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

## やさしい手芸 ✂ ◆ ◇

日時	2月19日（水）午後1：30～3：30 回想法センター つまみストラップ・ロイヤルローズ（2個）
材料費	1,320円
定員	12名
申込方法	1月15日（水）～1月31日（金）材料費を添えて窓口にて受付（先着順）

### サロン「歌好き♪」(^^♪) ♪

日時	2月12日、26日 いずれも水曜日 午後1:30~3:00 回想法センター 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	1月16日(木) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

### 昭和の散歩道 。°。°。

日時	2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	1月16日(木) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

### スマホ基本・LINE教室

日時	2月7日(金) 午前10:00~12:00 会議室 貸出しスマホで実際にLINEを利用してみます。
定員	22名
申込方法	1月17日(金) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

### 健康相談 ♥ ♥ ♥

日時	2月14日(金) 午後1:30~2:30 健康相談室
担当医	すぎやま内科 杉山理院長 内科、循環器科、アレルギー科
申込方法	1月17日(金) 8:45~ 電話・窓口にて受付

### スマホ講座 (LINE応用編)

日時	2月19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LINEアプリの使い方を習います。
定員	9名
申込方法	1月17日(金) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

### 食育セミナー「ヨーグルトのひみつ」◆◆◆

日時	2月12日(水) 午前10:30~11:30 集会室 ヨーグルトの歴史や乳酸菌のお話と飲むヨーグルトづくり体験
共催	株式会社 明治
定員	30名
申込方法	1月20日(月) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

### 養生気功 ✨ ★

日時	2月7日、14日、21日 いずれも金曜日 午後1:30~3:00 集会室
定員	各日 25名 いずれか1日
申込方法	1月21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