都福祉会館だより10月号

令和７年９月１１日発行

講話「転倒予防で毎日いきいき」　＜なごやヤクルト共催＞			**集会室**
日時	９月 29 日(月)午後１：30～3：00	定員	30 名
内容	転倒予防についての講話と骨密度の測定		
申込方法	９月 12 日(金)午前８：45～　電話か窓口にて先着順		
養生気功　　～ゆったりした動きと腹式呼吸の健康法～			**集会室**
日時	10 月３日、17 日、31 日　　いずれも金曜日　午後１：30～3：00		
定員	各日 25 名　いずれか１日		
申込方法	９月 16 日(火)午前８：45～　電話か窓口にて先着順 初日午前中は、電話のみ受付		
リーダーサタデー			**A：集会室、B：会議室**
日時	A：10 月 11 日(土)午前 10：00～12：00　モルック B：10 月 18 日(土)午前 10：00～12：00　ボッチャ		
定員	A：18 名　　B：18 名		
申込方法	９月 17 日(水)午前８：45～　電話か窓口にて先着順		
やさしい手芸　「つまみ細工で作るバラのバッグチャーム」			
日時	10 月 22 日(水)午後１：30～3：30	定員	12 名
講師	都筑　陽子　先生	費用	500 円
申込方法	９月 17 日(水)～10 月１日(水)に費用を添えて窓口にて先着順		
昭和の散歩道　昭和の時代を振り返り、思い出話に花を咲かせます　回想法センター			
日時	10 月 16 日(木)午後１：30～3：00	定員	17 名
申込方法	９月 18 日(木)午前８：45～　電話か窓口にて先着順		
「己書」　＜なごや福祉用具プラザ共催＞			**会議室**
日時	10 月 22 日(水)午前 10：30～12：00	定員	22 名
内容	筆文字で自分らしさを表現する書のスタイルを学びます		
申込方法	９月 18 日(木)午前８：45～　電話か窓口にて先着順		
健康講話「遺伝子を守ることが老化・ガン予防につながる」			**集会室**
日時	10 月 10 日(金)午後１：30～2：30	定員	35 名
講師	すぎやま内科　杉山 理　院長　　内科、循環器科、アレルギー科、老年内科		
申込方法	９月 19 日(金)8：45～　電話か窓口にて先着順		

フレポ&見守り ポイント対象！

フレポ&見守り ポイント対象！

スマホ講座（セキュリティ編）～ご自身のスマホで安全な使い方を学びます～　回想法センター			
日時	10月15日(水)午前10：30～11：30	定員	9名
申込方法	9月19日(金)午前8：45～　電話か窓口にて先着順		

バランスボールエクササイズ　～バランスボールを使った体操で体幹を鍛えます～　集会室	
日時	10月15日(水)午後1：30～2：15、　2：30～3：15（2部制）
定員	各15名
申込方法	9月24日(水)午前8：45～　電話か窓口にて先着順

フレポ&見守り ポイント対象！

たのしい落語　～経大亭勝笑一座がやってきます！～　集会室			
日時	10月29日(水)午前10：30～11：30	定員	35名
申込方法	9月29日(月)午前8：45～　電話か窓口にて先着順		

サロン「歌好き♪」　～楽器やカラオケCDに合わせてみんなで楽しく歌います♪～　回想法センター	
日時	10月1日(水)、10日(金)、15日(水)、24日（金）午後1：30～3：00
定員	各日20名
申込方法	**当日先着順（事前申込不要、満席の場合は立ち見になります）**

自由利用のご案内（事前申し込み不要）

都シネマ	上映作品　「ミクロの決死圏」（1966年） 上映日　　10月2日、9日、23日、30日(木)午後1：30～（101分）		
卓球	開催日　　10月4日、11日、18日、25日(土)午後1：00～4：30 ※ラケットをお持ちの方はご持参ください。シューズの使用はできません。 ※卓球台は1台のみです、順番にご利用ください。		
囲碁・将棋	月曜日～土曜日（祝休日、年末・年始を除く） 午前8：45～午後5：00の間　※午後4：30より清掃に入ります。		
入浴		前半 （午後1:00～2:00）	後半 （午後2:10～3:10）
	奇数月 （1・3・5・7・9・11月）	**女性**	**男性**
	偶数月 （2・4・6・8・10・12月）	**男性**	**女性**
	※毎月5日、15日の入浴はお休みです。タオル、石鹸はご持参ください。 ※かみそり等は使用できません（浴室内持込禁止）。 ※男女入替制のため、ご入浴時間は必ずお守り願います。		

福祉会館ご利用案内

〇所在地　〒464-0076　名古屋市千種区豊年町15-9
電話（052）711-1483　FAX（052）711-9657

〇ホームページ　http://miyakofukushi.jp　ホームページ二次元コード

〇開館日・時間　月曜日～土曜日（日曜・祝休日・年末年始を除く）
午前8:45～午後5時まで

〇利用対象　名古屋市内在住60歳以上の方（利用証が必要です）
※初めてご利用になる方は、本人確認書類をお持ちの上、福祉会館窓口で利用証の交付を受けてください。

公式LINE二次元コード

※土足禁止 館内での履物は使用不可