

都福社会館だより11月号



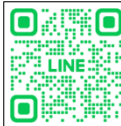
令和7年 10月 11 日発行

リーダーサタデー			A：集会室、B：会議室	
日時	A：11月8日(土)午前10：00～11：30 体操（フレポ&見守りポイント対象） B：11月15日(土)午前10：00～11：30 脳トレ			
定員	A：17名 B：15名			
申込方法	10月15日(水)午前8：45～ 電話か窓口にて先着順			
回想法って何だろう ♀ はじめての回想法を体験される方用の講座です ♀ 回想法センター				
日時	11月6日(木)午前10：00～11：00		定員	5名
申込方法	10月16日(木) 午前8：45～ 電話か窓口にて先着順			
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	11月20日(木)午後1：30～3：00		定員	17名
申込方法	10月16日(木) 午前8：45～ 電話か窓口にて先着順			
化粧療法 いきいきセミナー ～化粧を通じて健康寿命の延伸をめざす～			会議室	
日時	11月7日(金)午前10：00～11：30		定員	20名
講師	資生堂	服装	首まわりにゆとりのあるもの（マッサージを行うため）	
申込方法	10月16日(木)午前8：45～ 電話か窓口にて先着順			
健康相談			健康相談室	
日時	11月14日(金)午後1：30～2：30			
担当医師	イノコシ外科内科リハビリテーション室 院長 佐野 真			
申込方法	10月17日(金)午前8：45～ 電話か窓口にて先着順			
養生気功			集会室	
～ゆったりした動きと腹式呼吸の健康法～				
日時	11月7日、14日、21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	10月21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			



フレポ&見守り
ポイント対象！



出張福祉会館 in 東山動物園		～動物園のガイド付き散策～		東山動物園
日時	11月21日(金)午後1:00～3:00(12:50に東山動物園正門前に集合)			
定員	30名			
費用	動物園入園料(65歳未満500円、65歳以上100円・要証明書)			
申込方法	10月20日(月)8:45～ 電話か窓口にて受付(先着順)			
エアロミックス ～有酸素運動、体力アップ、代謝アップを取り入れた体操～ 集会室				
日時	11月12日(水) 午前10:00～11:30			フレボる見守り ポイント対象!
定員	20名(素足、運動レベル強)			
申込方法	10月22日(水)8:45～ 電話か窓口にて受付(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	11月5日(水)、14日(金)、19日(水)、28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、定員超過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 「上海バンスキング」(1984年) 上映日 11月6日、13日、27日(木)午後1:30～(121分)			
卓球	開催日 11月1日、8日、15日、22日、29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(浴室持ち込禁止)。 ※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				
○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			
○ホームページ	http://miyakofukushi.jp			
○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			
○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。			
※土足禁止 館内での履物は使用不可				

名古屋市都福祉会館は(福)名古屋市千種区社会福祉協議会が指定管理者として運営を行っています。