



都福社会館だより4月号

令和8年3月11日発行

ずっと健康!体操 ~いつまでも健康体でいることを目指す体操~				集会室	
日時	4月16日(木)午前10:00~11:30	定員	30名		
申込方法	3月13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	4月3日、10日、17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	3月17日(火)午前8:45~ 電話か窓口にて先着順 ※ <u>初日午前中は、電話のみ受付</u>				
リーダーサタデー				A:集会室、B:会議室	
日時	A:4月11日(土)午前10:00~11:30 体操 B:4月18日(土)午前10:00~11:30 クラフト				
定員	A:17名 B:15名				
申込方法	3月18日(水)午前8:45~ 電話か窓口にて先着順				
やさしい手芸 「割り箸でつくる額縁」~こいのぼりミニ色紙付~				回想法センター	
日時	4月22日(水)午後1:30~3:30	定員	12名	費用	300円
申込方法	3月18日(水)午前8:45~ 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	4月16日(木)午後1:30~3:00	定員	17名		
申込方法	3月19日(木)午前8:45~ 電話か窓口にて先着順				
あたま・からだスッキリ教室 ~リーダー指導の楽しいチャレンジで元気な体を目指します~				集会室	
日時	4月15日(水)午前10:00~11:30	定員	17名		
申込方法	3月19日(木)午前8:45~ 電話か窓口にて先着順				
スマホ講座(LINE初級編) ~ご自身のスマホでLINEの使い方を学びます~				回想法センター	
日時	4月15日(水)午前10:30~11:30	定員	9名		
申込方法	3月19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	4月10日(金)午後1:30~2:30				
担当医師	本山クリニック ふじわら内科 藤原道明 院長				
申込方法	3月21日(土)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	4月8日(水)午前10:00～10:45、11:00～11:45(2部制)		
申込方法	3月25日(水)午前8:45～ 電話か窓口にて先着順	定員	各15名
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	4月30日(木)午前10:30～11:30	定員	40名
申込方法	3月30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	4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、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「サウンド・オブ・ミュージック」(1965年) 上映日 4月2日、9日、23日、30(木)午後1:30～(175分)		
卓球	開催日 4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。 ※3/21(土)は館内工事のため、入浴はお休みです。 ※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。		

福社会館ご利用案内

○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 二次元コード
○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		公式LINE 二次元コード
○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、 福社会館窓口で利用証の交付を受けてください。		

※土足禁止、館内履物使用禁止

名古屋市都福社会館は(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。