



都福社会館だより10月号

令和8年9月発行

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	10月14日(水) 午後1:30～3:00		定員	30名
申込方法	9月11日(金)午前8:45～ 電話のみ先着順			
講話「目指せ!健腸美肌!」 <なごやヤクルト共催> ～腸内環境とお肌の関係について学ぶ～				集会室
日時	10月5日(月)午後1:30～3:00		定員	30名
申込方法	9月14日(月)午前8:45～ 電話のみ先着順			
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2日、16日、30日(金)	午後1:30～3:00	定員	各日25名 いずれか1日
申込方法	9月15日(火)午前8:45～ 電話のみ先着順			
リーダーサタデー ～認知症予防リーダーによるサロン～ A:集会室+ふれあいルーム、B:会議室+ふれあいルーム				
日時	A:10月10日(土)午前10:00～12:00 モルック・脳トレ B:10月17日(土)午前10:00～12:00 ボッチャ・脳トレ		定員	各18名
申込方法	9月16日(水)午前8:45～ 電話のみ先着順			
やさしい手芸「かんたん彩りフラワリース」 ～素敵なリースを作ります～				ふれあいルーム
日時	10月28日(水)	午後1:30～3:30	定員	12名 費用 500円
申込方法	9月16日(水)午前8:45～ 費用を添えて窓口にて先着順			
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	10月21日(水)午前10:00～11:30		定員	18名
申込方法	9月17日(木)午前8:45～ 電話のみ先着順			
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 ♡				ふれあいルーム
日時	10月15日(木)午後1:30～3:00		定員	17名
申込方法	9月17日(木)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 ♡				ふれあいルーム
日時	10月22日(木)午前10:00～11:00		定員	5名
申込方法	9月17日(木)午前8:45～ 電話か窓口にて先着順			
健康講話 「漢方治療の実際(呼吸器系の疾患)」				集会室
日時	10月9日(金)	午後1:30～2:30	講師	本山クリニックふじわら内科 藤原 道明 院長
定員	30名	申込方法	9月18日(金)午前8:45～ 電話のみ先着順	
スマホ講座(LINE 初級編) ～ご自身のスマホでLINEを学びましょう～				ふれあいルーム
日時	10月21日(水)午前10:30～11:30		定員	9名
申込方法	9月18日(金)午前8:45～ 電話のみ先着順			

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14日(水)午前10:00～10:45、11:00～11:45(2部制)			
申込方法	9月24日(木)午前8:45～ 電話のみ先着順		定員	各15名
出張福祉会館 in 日泰寺、揚輝荘 覚王山日泰寺界隈の散策、揚輝荘の見学				
日時	10月21日(水)午前10:00～12:00 (10:00に覚王山駅1番出口近くに集合)		※今回の事業では団体割引は利用しません。	定員 25名
費用	揚輝荘入館料 一般 300円 65歳以上 100円	申込方法	9月24日(木)8:45～ 電話のみ先着順	
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(木)午前10:30～11:30			定員 40名
申込方法	9月28日(月)午前8:45～ 電話のみ先着順			
元気と安心を仕込む!健康の二刀流講座 ～動けるからだと備える安心～				集会室
日時	10月29日(木)午後1:30～3:30			定員 25名
内容	姿勢改善と体幹トレーニングで生活を快適にする身体づくりと、もしもの時に役立つAEDを学びます。			
申込方法	9月28日(月)午前8:45～ 電話のみ先着順			
自由利用のご案内(事前申し込み不要)				
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♪～				ふれあいルーム
日時	10月9日(金)、14日(水)、23日(金)、30日(金)午後1:30～3:00			
都シネマ(木曜)	上映作品「グリーンブック」(2018年) 上映日 10月1日、8日、22日、29日(木)午後1:30～(130分)			ふれあいルーム
都シネマ(金曜)	上映作品「マンマ・ミーア!」(2008年) 上映日 10月2日、9日、30日(金)午前10:00～(108分)			ふれあいルーム
※サロン「歌好き♪」と都シネマは当日先着順(定員24名 超過の場合は立ち見になります)				
卓球	開催日 10月3日、10日、17日、24日、31日(土)午後1:00～4:20 ※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4:50の間			
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5:00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、館内履物使用禁止			

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。