



都福社会館だより11月号

令和8年10月発行

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	11月18日(水)午前10:00~11:30	定員	20名
申込方法	10月15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	11月19日(木)午後1:30~3:00	定員	17名
申込方法	10月15日(木)午前8:45~ 電話か窓口にて先着順		
健康相談 ~日頃の健康についての相談ができます~ 健康相談室			
日時	11月13日(金)午後1:30~2:30		
担当医師	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	10月16日(金)午前8:45~ 電話か窓口にて先着順		
スマホ講座(決済編) ~ご自身のスマホで支払いの方法を学びます~ ふれあいルーム			
日時	11月18日(水)午前10:30~11:30	定員	9名
申込方法	10月16日(金)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	11月6日、13日、20日(金) 午後1:30~3:00	定員	各日25名 いずれか1日
申込方法	10月20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、B:会議室			
日時	A:11月14日(土)午前10:00~11:30 体操 B:11月21日(土)午前10:00~11:30 クラフト	定員	A:18名 B:16名
申込方法	10月21日(水)午前8:45~ 電話のみ先着順		
NEW! 骨盤底筋を鍛えるヨガ講座 ~身体の手台から元気を目指す~ 集会室			
日時	11月9日(月) 午前10:30~12:00	定員	25名
申込方法	10月26日(月)午前8:45~ 電話のみ先着順		

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11日(水)午前10:00～11:30	定員	20名
申込方法	10月28日(水)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 11月4日(水)、13日(金)、18日(水)、27日(金)午後1:30～3:00

都シネマ (木曜) 上映作品 「ペコロスの母に会いに行く」(2013年) ふれあいルーム
上映日 11月5日、12日、26日(木)午後1:30～(113分)

都シネマ (金曜) 上映作品 「家族はつらいよ」(2016年) ふれあいルーム
上映日 11月6日、13日、27日(金)午前10:00～(108分)

※サロン「歌好き♪」と都シネマは当日先着順(定員25名)

卓球 開催日 11月7日、14日、21日、28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 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5:00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