

2025

名 楽 祭

日 時

10.29(水)

9:30~15:30

会 場

名楽福祉会館

対 象

市内在住の概ね
60歳以上の方

スタンプラリーで
景品をもらおう！

らくちん！ソフトエアロビクス（株式会社あい・愛マインド）

～リズムに乗って、のびのび身体を動かしましょう！～

健康セミナー『骨ケアと腸活について』（株式会社森乳東海）

～意外と知らない骨と腸～

音楽でマインドフルネス（高橋真由美講師）

～脳の休息ーボディスキャン～

出張健康相談（中村保健センター）

M ゲーム（名楽福祉会館）

～色々なゲームに挑戦！～

メイク教室『美人眉レッスン』（NPO 法人シニアメイクセラピー協会）

～眉以外のポイントメイクもアドバイスします～

やさしいすヨガ（池戸ゆり佳講師）

～ココロとカラダを整え、健康ライフ～

自転車安全教室（愛知県）

～自転車シミュレータを体験しよう～

高齢者いきいき相談（北部いきいき支援セター）

モルック体験（名楽福祉会館）

～誰でもすぐできる、話題の頭脳スポーツ～

主催：名古屋市名楽福祉会館 ☎052-481-8588

【R7.10.29 名楽祭スケジュール表】

午前		9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00
らくちん！ ソフトエアロビクス 和室	整理券配布	1回目 9:30～(①25名、②15名)			2回目 10:30～(②10名)			整理券配布は【卓球室】 で行ないます。				
		①			②							
美人眉レッスン 洋室	整理券配布	1回目 9:30～(① 8名、② 4名)			2回目 10:30～(② 4名)							
		①			②							
骨ケアと腸活 囲碁将棋室		①			②							
		骨強度測定										

午後		13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30
やさしいすヨガ 和 室	12:30～①②の整理券配布(各 25 名)	①		13:40～②								
音楽でマインドフルネス 和 室	13:50～①②の整理券配布(各 25 名)					14:20～①		②				
M ゲーム わくわく室	ボードゲームほかレクリエーション 人数が集まりしだい始めます											
モルック体験会 洋 室	モルックは1試合ごとに先着10名×4試合											
出張健康相談 囲碁将棋室												
高齢者いきいき相談 囲碁将棋室												
自転車安全教室 (シミュレータ体験) 囲碁将棋室				①				②				

スタンプラリー

5個以上のスタンプを集めてガラポン抽選会に参加しよう！

★午前だけで2個のスタンプを集めた方も挑戦できます。

用紙は【卓球室と窓口】
で配布します。