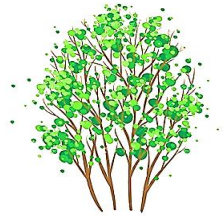


名楽福祉会館たより 5月号



【福祉会館の利用案内】名古屋市在住の60歳以上の方…福祉会館 **利用証** が必要 (居住区の福祉会館でお作りください)

募集します！

認知症予防リーダー養成講座

認知症予防に関する知識や手法を学び、

高齢者サロンや老人クラブ等に赴き地域に広めていただく方を養成します。

期 間 7月～8月 (5日間) 講座日程終了後 研修 4日

曜 日 原則、金曜日午前 (※ 詳細は申込時に説明)

対 象 市内在住の60歳以上の方

定 員 5名 (先着順)

申 込 5/11(土)～5/31(金) 窓口・電話で受付 ☎:052-481-8588

笑いヨガ

講師 福本 富美子氏

開催日 5/27(月) 午後1:30～2:30

申込み 5/11(土)

電話のみ 午前9:15～先着20名

☎:052-481-8588



ポールウォーキング

講師 (株)ACEトレーナー

開催日 6/5(水) 13:30～15:00

会場 中村区役所 1階 交流拠点スペース

参加費 300円 (当日集金)

申込み 5/15(水)

電話・窓口 午前9:15～先着20名

☎:052-481-8588



楽しいサロン

事前申し込み無し(当日先着順)で参加のサロンが新たに増えました!!

♪ 脳トレ体操 コグニサイズ など 身や脳が楽しい時間を... ♪

開催日 5/15(水) 午後1:30～2:30 当日先着25名

毎月1回開催 (日にちは毎月異なります) 詳細は館内掲示・職員にて確認してください

5月の健康相談

午後 2:00 ~ 3:00

※ 事前の**予約が必要**です (電話でも受け付けます)

☎ : 052-481-8588

予約のメ切日

気軽に
ご相談ください



2日(木)	外科皮膚科泌尿器科(横井 隆 医師)	4月27日(土)まで
16日(木)	内科(安田 香苗 医師)	13日(月)まで
6月6日(木)	内科(水野 健朗 医師)	6月3日(月)まで

※ 医師の都合により担当日が入れ替わることがあります

雑学豆知識

- ・ **就寝前の歯みがきは** . . . **1時間ほどまえにするのがいい** (寝る直前に歯を磨くと寝つきが悪くなる)
- ・ **しゃっくりを止めるには** . . . **両手の人差し指を両耳に入れ、1分ほど待ってみて!**
- ・ **マヨネーズ・チューブ入り練歯磨きなど残り少なくなったら** . . .

空気を入れて形を整えフタをして、おしりをつまんで5秒ほど振る

【名楽福社会館 利用案内】

所在地 〒 453-0024

名古屋市中村区名楽町4-7-18

☎ : 052-481-8588

△ 利用対象 : 名古屋市内にお住いの60歳以上の方

△ 利用手続き : お住いの区の福社会館で利用証の交付を受けて下さい。

※ 住所の確認できるものがが必要です。(健康保険証・免許証など)

△ 開館日・時間 : 月曜日~土曜日(祝日/年末年始を除く) 8:45 ~ 17:00

※ **専用の駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。**



このコードを、スマートフォンなどで読み取って、会館の**ホームページ**もご覧ください。

ホームページでは...

行事やサロンなどの募集のお知らせや転倒予防に役立つ体操の動画などがご覧いただけます。