

名楽福祉会館たより

7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(保険証等住所の確認できるものをお持ちください)

7月の募集

座って行う ボクササイズ

講師 林田氏
開催日 7/14(月) 13:30～15:00
定員 20名

申込み 7/1(火) 9:15～ 電話のみ (先着)

☎: 052-481-8588

プリザーブドフラワー 仏花

講師 前田氏
開催日 7/16(水) 13:30～15:00
定員 12名

申込み 7/2(水)～ 窓口のみ (先着)

申込み時 材料費 1,500円 が必要

当日に先着順(各定員数まで)で参加のサロン

内 容	開 催 日	時 間	定 員
みんなで KARAOKE	7/1(火) 《毎月第1火曜日》	14:00 ～15:30	25名
脳トレプリント	7/7(月) 《毎月第1月曜日》	10:00 ～11:15	36名
楽しい(色々な脳活)	7/14(月) 《毎月第2月曜日》	14:00 ～15:00	25名
M ゲーム	7/15(火) 《毎月第3火曜日》	13:30 ～15:00	20名
脳☆キラリ(色々な脳活)	7/18(金) 《毎月第3月曜日・金曜日》	10:30 ～11:30	25名
土よう DE モルック	7/19(土) 《毎月第3土曜日》 ※ 8月・3月除く	10:00 ～11:30	20名
脳トレ折り紙	7/24(木) 《毎月第4木曜日》	14:00 ～15:00	12名

7月の健康相談

14:00～15:00

気軽に
ご相談ください

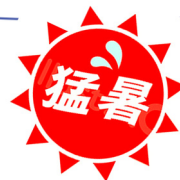
※ 事前の 予約 が必要です…相談日の週の火曜日まで
(電話でも受け付けます) ☎: 052-481-8588

3日(木)	内科(水野 健朗 医師)
17日(木)	整形外科(寺島 洋治 医師)
8月7日(木)	外科皮膚科泌尿器科(横井 隆 医師)

※ 医師の都合により
担当日が入れ替わることがあります



～ 夏にできるだけ体調をくずさないように ～



体力が消耗します… 高温多湿 ↔ 冷房

【体温調節することで体に負担がかかります ⇒ エネルギーの元となる 栄養素を摂る ことが大切！】

汗の量が増えます…【水分・塩分・カリウムなど、体に必須なものが失われます⇒ 食事での補給 が大切！】

【食事は暖かいものを増やしましょう ⇒ 胃腸が正常に機能して栄養を吸収できます】

必要な栄養素は何から摂ることができる？

ビタミンC… キウイフルーツ・レモン・パプリカ・ブロッコリー など

ビタミンB… 豚肉・うなぎ・ごま・牛乳・納豆 など

クエン酸… レモン・ライム・梅干し など

ミネラル… 《食塩》 《野菜》 アスパラガス・オクラ・かぼちゃ・ピーマン など

《果物》 ぶどう・もも・オレンジなど 《乳製品》 チーズ・ヨーグルト など

《海藻》 わかめ・もずく・こんぶ など

《レバー》 《煮干し》

タンパク質… 大豆製品・玉子・肉類・魚類・乳製品

色々なものを
少しずつ
摂ることを
おすすめします

暴風警報 発令時の 会館事業

午前 7 時に 発 令 中 → 午前中は **中止**

午前 11 時に 発 令 中 → 午後も **中止**

大雨洪水警報発令時も 中止となる場合があります



【名楽福祉会館 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 : 福祉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。