

名楽福社会館たより12月号

R7 11月20日 発行



名古屋市在住の60歳以上の方福社会館 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)

作品展のご案内

趣味講座・同好会のみなさんの作品を順次展示していただきます。

めぐみ手芸クラブ同好会	12/ 5(金) ~ 26(金)
BiB 絵画同好会	12/12(金) ~ 26(金)
書道講座・同好会	1/13(火) ~ 23(金)
たのしい絵画講座	3/ 4(水) ~ 19(木)

今月の募集

内容	開催日	受付	定員
3B体操	12/25(木) 13:30~15:00	12/11(木)~ 電話9:15~	先着20名

当時の先着順(定員数まで)で参加できるサロン

事前申し込み無し!

内容	開催日	時間	定員
脳トレプリント	1日(月) 《毎月第1月曜日》	10:00 ~ 11:15	36名
みんなでKARAOKE	2日(火) 《毎月第1火曜日》	14:00 ~ 15:30	25名
楽いちサロン	8日(月) 《毎月第2月曜日》	14:00 ~ 15:00	25名
プチ手芸	11日(木)	13:30 ~ 15:00	18名
脳きらり	15日(月) 《毎月第3月曜日》 19日(金) 《毎月第3金曜日》	10:30 ~ 11:30	25名
干支折り紙	15日(月)/17日(水)/19日(金) いずれか1回	14:00 ~ 15:00	各12名
Mゲーム	16日(火) 《毎月第3火曜日》	13:30 ~ 15:00	20名
土曜DEモルック	20日(土) 《毎月第3土曜日》	10:00 ~ 11:30	24名
脳トレ折り紙	25日(木) 《毎月第4木曜日》	14:00 ~ 15:00	12名

12月の健康相談

* 事前の予約が必要です… 相談日の週の火曜日まで

14:00 ~ 15:00

(電話でも受け付けます) TEL : 481-8588

* 医師の都合により担当医師が入れ替わることがあります

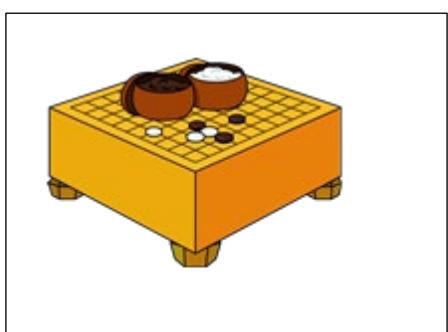
気軽に
ご相談ください

4日(木)	内科 (奥村 恒郎 医師)
18日(木)	眼科 (丹羽 翼 医師)
1/15日(木)	整形外科 (寺島 洋治 医師)



~冬の暮らし方~ (体調をととのえる工夫)

- ・乾燥をふせぐ…部屋にお湯を入れたカップなどを置く・濡れタオルを吊るす(これだけでも加湿になるそうです)
- ・体内を食事で潤す…根菜類(れんこん・ごぼう・さといもなど)※ 暖かい状態で
果物 (りんご・柿など)※ 注 摂りすぎは体を冷やします
- ・冷えの対策…三つの首やおなかを温める(レッグウォーマーや腹巻)・日中は室内でもカイロの活用する・湯たんぽ
着ぬぎしやすいものでまめに調節(ベスト・カーデガン)
- ・室内の温度… 室温が高すぎるのも要注意!(寒暖差が大きくなります) 20度前後がいいようです



年末年始のお知らせ



12/28(日) ~ 1/4(日) は 休館になります

来年も ご来館をお待ちしております



名樂福祉社会館 利用案内

所在地 〒 453-0024 名古屋市中村区名樂町 4-7-18 TEL 052-481-8588

利用資格 名古屋市にお住いの 60 歳以上の方

利用手続き 市内の福祉会館で利用証の交付を受けて下さい

※ 保険証・免許証など本人確認できるものが必要です

開館時間 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 ※



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。