

名楽福祉会館たより 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)

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

当日の 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》	10:30 ~ 11:30	25 名
	19 日(金) 《毎月第 3 金曜日》		
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

14:00 ~ 15:00

※ 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) 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

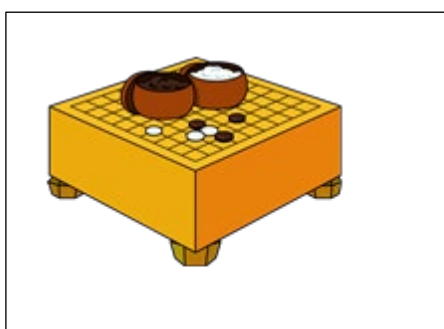
4 日(木)	内 科 (奥村 恪郎 医師)
18 日(木)	眼 科 (丹羽 巽 医師)
1/15 日(木)	整形外科 (寺島 洋治 医師)

気軽に
ご相談ください



～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



毎日 開放中
囲碁 将棋

9:00～16:30



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 TEL 052-481-8588

利用資格 名古屋市内にお住いの 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。