



【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

(免許証・マイナンバーカードなど本人確認できるものをお持ちください)

募集します!!

フレポ&見守りアプリ講座

名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ

開催日 6/23(火) 13:30~15:30
 申込日 6/10(水)~ 電話・窓口
 定員 **先着** 12名
 講師 株式会社 コスモテレコム

フレポ&見守りアプリとは

登録方法

アプリの使い方

チェアボクササイズ

開催日 6/30(火) 13:30~15:00
 申込日 6/11(木)~ 電話のみ 9:15~
 定員 **先着** 25名
 講師 林田 講師



当日 先着順で 参加できる単発講座 (定員あり)

内容	開催日	定員
脳トレプリント	1日(月) 10:00~11:15	36
みんなでKARAOKE	2日(火) 14:00~15:30	25
楽しいち(楽しいこといろいろ)	8日(月) 14:00~15:00	25
プチ手芸	11日(木) 13:30~15:00	10
脳キラリ(楽しいこといろいろ)	15日(月)・19日(金) 10:30~11:30	25
いきいき折り紙	17日(水) 13:30~14:30	36
土ようDEモルック	20日(土) 10:00~11:30	24

6月の健康相談

14:00~15:00

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

4日(木)	外科皮膚科泌尿器科 (横井 隆 医師)
18日(木)	内科 (奥村 恪郎 医師)
7/2日(木)	整形外科 (寺島 洋治 医師)



気軽に
ご相談ください

※ 都合により担当医師が代わることがあります



梅雨どきの体の不調 …… できるだけ快適に過ごすには



不調になる原因 低気圧 → 体を休ませる神経が働きすぎて『だるい』『やる気が出ない』などの状態になりやすい
 高い湿度 → 汗や尿が出にくくなり余分な水分・老廃物が溜まる⇒むくみ・だるさ・頭痛・肩こり
 気温の寒暖差 → 激しい気温差がストレスとなり 体を整えている自律神経が乱れ 疲れやすくなる

対 策 例 疲れを溜めないために … タンパク質 をしっかり摂る 特に白身魚・鶏肉・豆腐・納豆などがおすすめです
 ビタミン B 群 は疲労回復に効果があります 豚肉 ・ 卵 など
 むくみの解消には … カリウムを摂ると良いです バナナ ・ アボカド ・ トマト など
 ふくらはぎ(第2の心臓)のマッサージ(両手でふくらはぎを包み下からやさしく押し上げる)
 冷えを感じたら一枚羽織るなど こまめに調節を
 冷える食べ物はひかえめに … 冷たいもの全般 ・ 生もの ・ 生野菜
 天気のいい日は日光を浴びて(特に朝)深呼吸をしましょう 睡眠の質が良くなり体調が整いやすくなります



毎日 開放中
囲碁将棋



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 市内の福社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ず必要です

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 ※



会館のホームページもご覧ください。