

認知症予防リーダー養成講座 受講生募集!

令和3年 2月・3月コース

館内5回の講座+外部研修3回

【時間】原則金曜日 13:30~15:30

【定員】5名(先着順)

★募集期間★**12/11(金)~令和3年1/12(火)**

認知症予防に関する知識・手法を学び、地域に広めていただくボランティアの方を養成します。



中川★新企画

コロナ禍で体力が落ちたかも…そんなあなたに 自宅で「NHKみんなの体操」やってみよう♪

【参加方法】

- ①放送時間に合わせて体操する
- ②体操した日付をチェックシートに記録する
- ③**合計30回**を目指そう! 達成したら**粗品進呈!**

受付までチェックシートをお持ちください🌸

※粗品はなくなり次第終了とさせていただきます

体調をみながら無理なく
好きなタイミングで行いましょう!



NHK 「みんなの体操」放送時間

Eテレ 月曜~日曜
午前 6:25~6:35(10分)

総合 月曜~金曜
午前 9:55~10:00(5分)
午後 2:55~3:00(5分)



【住所】名古屋市中川区八幡本通二丁目40

※市バス「二女子」停より東へ約20M

※駐車場はございません

公共交通機関でお越し下さい

開催する趣味講座 12月のスケジュール (令和2年11月20日時点)

講座名	曜日	時間	12月
書道【月曜】	第1・3月曜	14:00~14:40	12/7・12/21
		14:50~15:30	
書道【水曜】	第1・3水曜	9:30~11:00	12/2 (Aクラス受講者のみ)
			12/16 (Bクラス受講者のみ)
大正琴	第1・3水曜	9:00~10:30	12/2・12/16
俳句	第1木曜	13:00~13:55	12/3
		14:05~15:00	
華道	第1・3火曜	13:00~13:45	12/1・12/15
		14:00~14:45	12/26 (正月花)
手芸A	第2土曜	13:00~15:00	12/12
手芸B	第3金曜	13:00~15:00	12/18
ヨガ	第1木曜	10:30~11:10	12/3
		11:20~12:00	
いきいき健康塾	第3土曜	13:30~14:10	12/19
		14:20~15:00	
健康太極拳	第2月曜	13:30~14:45	★1/25 (Bクラス 奇数月受講者のみ)
			12/14 (Aクラス 偶数月受講者のみ)
健康体操	第4木曜	12:30~13:10	12/24
		13:20~14:00	

★健康太極拳は祝日の振替で1/25(月)となっています。

※今後の状況に応じて、日程変更となる可能性がありますのでご了承ください。

※記載されていない講座は現在休止中です。

◆密接を防ぐため、講座によっては名簿順でクラスを分け時間帯をずらして実施します。

◆部屋使用後の消毒作業のため開始時間が遅れる場合がありますのでご了承ください。

年末年始 12/29(火)~1/3(日)までお休み

中川福社会館 ☎ 351-9121

★休館日 日・祝・年末年始(12/29~1/3)

★開館時間 8:45 ~ 17:00

☆ホームページ開設しています☆

中川福社会館 で検索

<http://nakagawafukushi.web.fc2.com/>



みんなの体操

NHK テレビ体操

- * Eテレ 月曜～日曜 午前 6:25 ~ 6:35
- * 総合 月曜～金曜 午前 9:55 ~ 10:00
- 午後 2:55 ~ 3:00

体操した日を書いてみよう!

★30回できたら粗品進呈★
※なくなり次第終了とさせていただきます

名前: _____

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

