

# 毎月20日発行 令和3年6月 中川福祉会館だより

#### **※ 大切なお知らせ ※**

名古屋市の緊急事態宣言の発令に伴い、まん延防止等重点措置および緊急事態宣言が解 除されるまで(現時点では5/31(月)まで)閉館延長することが決定致しました。

宣言が解除された場合は、翌日から再開となります。

以下の通りイベントを予定していますのでお電話にてお申込みください。実施日前日ま でに解除されなかった場合は当該イベントは中止となりますのでご了承ください。







### **🙉 🥼 🧠 6月イベントのお知らせ**







## アロマセラピー ~ハンドマッサージ体験~

6月9日(水) 10:30~12:00

定員18名(先着順で受付。電話申込みOK)参加費:無料 オイルで香りを楽しみながら手をゆっくりマッサージして みましょう。便利な福祉用具の紹介もあります!



#### ゴキブリ団子作り

6月11日(金) 13:30~15:00

定員20名(先着順で受付。電話申込みOK)参加費:150円

ペットボトルのキャップ20個くらい出来ます。



#### フレイル予防体操 フレイルとは?⇒ 加齢にともない心身の機能が低下すること

6月17日(木) 13:30~15:00

ペットボトル500ml持ってきてね!

定員15名(先着順で受付。電話申込みOK)参加費:無料

虚弱体質にならないように筋トレをして健康寿命を延ばしましょう!



中川シアター学 『母べえ』 主演:吉永小百合

6/7(月) · 12(土) ···10:00~

6/8火·9休·10休···13:00~

※5月のシアターが中止となった ため上映日変更となります。

定員:各曜日5名(先着順で受付。電話申込み0K)

#### 己書(おのれしょ)

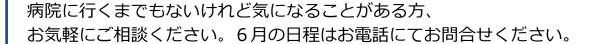
6月23日(水) ①9:45~10:45 ②11:00~12:00 いずれか選択



定員15名(先着順で受付。電話申込みOK) 参加費:無料 ※筆ペンは貸出します

初めての方大歓迎!自由に筆を走らせて、 文字(ことば)を絵のように描いて表現しよう!

#### 医師による健康相談 (毎月2回実施)





### 

#### フレイル予防体操

フレイルとは…加齢に伴い心身の機能が低下すること

いきいき健康塾でおなじみの植屋先生 の指導の元、ストレッチを始め、水の入 ったペットボトルを使いながら筋トレに なる体操を教えていただき、めいっぱい

体を動かしました。 今後も月一回開催して いきますので、まだ 体験していない方は ぜひご参加ください!



#### 脳トレ立体パズルを作りました

ボランティアさんのご協力で立体パズ ル作りを教えていただきました。 カッターやのり付け作業など細かい工程 もありましたが最後にはきれいな和紙の パズルが完成!楽しく遊べて脳トレにも ぴったりだね♪と好評でした(\*^^\*)





#### 認知症予防リーダー╬4月の活動報告

認知症予防リーダーとは?

→ 地域の団体様などに、認知症予防の ための普及啓発活動を行います。

4/19(月)にリーダー会を開催しました。コロナ禍の外出自粛で衰えが加速すると懸念される状況下、当日は3/22のフレイル予防リーダー養成講座受講者からフレイルの概念及び、

「栄養」「口腔ケア」「運動」「社会 参加」のポイントを触れて頂き、全体 像の共有を図りました。

