

★11/1(月)から申込み開始↓(最大1つまで)

★体操中心の新イベント『みんな笑顔で♪ええがね体操』

①11/11(木) 13:30～14:30

②11/18(木) 13:30～14:30

①②いずれか選択 定員16名

ホームエクササイズ・リズム体操・脳トレクイズなど

体操メインの新イベント★カラダを動かすきっかけを作りますか？😊



★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

11/22(月) 13:30～15:00

定員15名

※毎月連続でのお申込みはご遠慮下さい

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！

ペットボトル500ml
持ってきてね！



【ご利用の皆様にご守って頂きたいこと】

マスクを
着用して来館する

手指消毒・検温
をします

体調不良時には
利用の自粛を

水分補給以外の
飲食禁止

近距離で
会話しない

連絡先カードの
記入・提出

換気強化中のため
調整しやすい服装で

【休止中の事業】

歌を歌うもの、大声を出すもの、使用する物を共用するもの、利用者同士の接触を伴うもの、激しい運動、飲食を伴うものについては、感染リスクが高いため再開を見送っております。

■一部の講座 ■全ての同好会 ■囲碁・将棋 ■入浴 ■卓球等の自由利用 ■図書・新聞の閲覧

中川福社会館のご利用案内

- ◆所在地 〒454-0031 名古屋市中川区八幡本通2丁目40
電話 (052) 351-9121 FAX (052) 352-9406
 - ◆開館日 月曜日から土曜日(日曜・祝日・年末年始を除く)
 - ◆開館時間 午前8時45分～午後5時まで
 - ◆利用対象 名古屋市内在住の60歳以上の方
 - ・初めてご利用の方はお住まいの区の福社会館で利用証の発行が必要です。
 - ・発行時に本人確認書類(健康保険証・運転免許証・敬老手帳など)をお持ちください。利用証は市内の全福社会館で使用できます。
- ※中川福社会館は、こどもNPO・介護サービスさくらコンソーシアムが指定管理者として運営しています。



市バス「二女子」停より東へ約20m

11月予定表

曜日	月		火		水		木		金		土		日		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後			
日付	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7						11/7		
部屋	日付	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
集会室	リーダー定例会	書道(月)	③ 体操	③ 体操	③ 体操	③ 体操	③ 体操	③ 体操	③ 体操	③ 体操	③ 体操	③ 体操	③ 体操	③ 体操	③ 体操
和室															
わくわく室															
囲碁室															
その他															
日付	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
部屋	日付	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
集会室	千支の陶芸	健康太極拳	書道(水)A	書道(水)A	書道(水)A	書道(水)A	書道(水)A	書道(水)A	書道(水)A	書道(水)A	書道(水)A	書道(水)A	書道(水)A	書道(水)A	書道(水)A
和室															
わくわく室															
囲碁室															
その他															
日付	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
部屋	日付	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
集会室	八幡給食会	書道(月)	書道(水)B	書道(水)B	書道(水)B	書道(水)B	書道(水)B	書道(水)B	書道(水)B	書道(水)B	書道(水)B	書道(水)B	書道(水)B	書道(水)B	書道(水)B
和室															
わくわく室															
囲碁室															
その他															
日付	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
部屋	日付	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
集会室	フレイル体操	③ 音楽	③ 音楽	③ 音楽	③ 音楽	③ 音楽	③ 音楽	③ 音楽	③ 音楽	③ 音楽	③ 音楽	③ 音楽	③ 音楽	③ 音楽	③ 音楽
和室															
わくわく室															
囲碁室															
その他															



「NHKラジオ体操・みんなの体操」
 コロナ禍での体力低下を予防し、毎朝の
 生活リズムを整えましょう♪
 ラジオ体操 Eテレ6:25~/総合14:55~
 みんなの体操 総合9:55~

★ホームページ★
<https://kaigo-sakura.com/>
 nakagawa-fukushi-kaikan/index.html

★中川公式LINE★

 最新のイベント情報
 開催状況などが
 チェックできます!

中川福祉会館
 検索
 津軽三味線

中川福祉会館 ☎ 351-9121

★休館日 日・祝・年末年始(12/29~1/3)

★開館時間 8:45 ~ 17:00