

# ★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！



### 【ご利用の皆様にとって頂きたいこと】

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
日付	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
部屋	午前 リナー定例会	午前 書道(月)	午前 休館日 (文化の日)	午前 ③ 体操	午前 ④ リナー講習	午前 英会話	午後 午後
和室	午後 書道(月)	午後 華道	午後 休館日 (文化の日)	午後 俳句A	午後 リナー 養成講座①	午後 午後	午後 午後
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
部屋	午前 千支の陶芸	午前 ③ 口腔ケア	午前 書道(水)A 大正琴	午前 ③ 音楽	午前 ③ 体操	午前 手芸A	午後 午後
和室	午後 健康太極拳	午後 ヨガA	午後 中川シスター	午後 ええがね体操	午後 リナー 養成講座②	午後 手芸A	午後 午後
わくわく室	午前 中川シスター	午前 中川シスター	午前 中川シスター	午前 中川シスター	午後 リナー 養成講座②	午後 中川シスター	午後 午後
囲碁室							
その他							
日付	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
部屋	午前 八幡給食会	午前 ③ 音楽	午前 書道(水)B 大正琴	午前 ③ 生活習慣	午前 ③ 口腔ケア	午前 英会話	午後 いきいき健康塾
和室	午後 書道(月)	午後 華道	午後 健康相談	午後 ええがね体操	午後 手芸B	午後 英会話	午後 午後
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
部屋	午前 フレイル体操	午前 休館日 (勤労感謝の日)	午前 己書	午前 ③ 口腔ケア	午前 ③ 音楽	午前 ポッチャ	午後 午後
和室	午後 リナー 養成講座③	午後 休館日 (勤労感謝の日)	午後 俳句B	午後 健康体操	午後 リナー 養成講座④	午後 ポッチャ	午後 午後
わくわく室							
囲碁室							
その他							
日付	11/29	11/30					
部屋	午前 音楽	午前 音楽					
和室	午後 津軽三味線	午後 津軽三味線					
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  
 で検索

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