

# バランスボール体験 ～ココロとカラダを整えよう～

(講師：齊藤 あや子先生)

★1/16(月)から受付開始

1/30 (月) 10:30 ~ 11:30 定員15名

座るだけで体幹を鍛えられる！フワフワ弾んで笑顔になれる(\*^^\*)  
関節に負担をかけることなく有酸素運動ができます☆



## 受付またはTEL☎にて いつでもお申込みOK

### スマホよろず相談

1/25(水)

10:00~11:00

(1人15分程)

※専門的な質問や  
個人情報に関わる内容  
にはお答えできません



### ボッチャ

1/23(月)、24(火)

10:00~12:00の間

自由にご利用いただけます。

※ルール指導者なし



### 健康相談

①1/18(水) 坂野Dr

②1/25(水) 小塚Dr

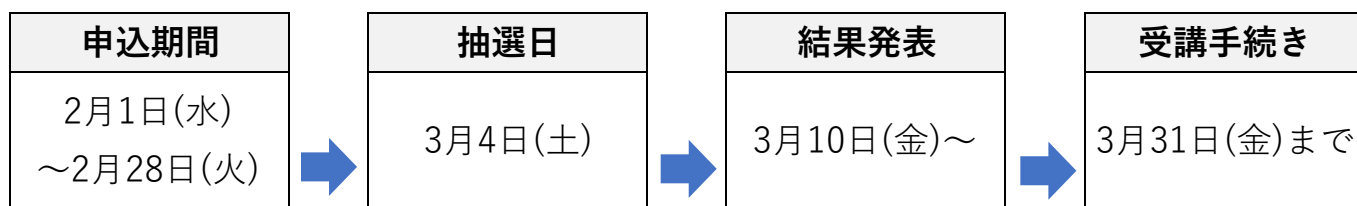
13:30~14:30



## 予告

## 令和5年度 趣味講座のお申し込みについて

2月1日(水)から講座申込みが始まります。手続きの流れは以下の通りです。  
コロナ禍で休止していた講座も一部再開します。詳細は来月2月号に掲載予定☆彡



## 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

# 1月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8
部屋	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後
集会室	休館日	休館日	書道(水)A	フレイル体操 【同】すみれ	英会話 【同】ギター	英会話 【同】ギター	休館日
和室			◎ 休み	◎ 書道	◎ 書道 リーダー養成講座		
わくわく室			◎ 体活	◎ 書道	◎ 書道 リーダー養成講座		
囲碁室			◎ 体活	◎ 書道	◎ 書道 リーダー養成講座		
その他			◎ 体活	◎ 書道	◎ 書道 リーダー養成講座		
日付	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15
部屋	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後
集会室	休館日 (成人の日)	日本舞踊 ヨガA 【同】書道	大正琴/ゆり 【同】水墨画	福ブラ 茶道(水)初釜	リーダー定例会 手芸A 茶道(月)初釜		休館日
和室			◎ 体活	◎ 体活	◎ 音楽☆ リーダー養成講座		
わくわく室			◎ 体活	◎ 体活	◎ 音楽☆ リーダー養成講座		
囲碁室			◎ 体活	◎ 体活	◎ 音楽☆ リーダー養成講座		
その他			◎ 体活	◎ 体活	◎ 音楽☆ リーダー養成講座		
日付	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22
部屋	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後
集会室	八幡給食会 中川シアター	民踊おどり 中川シアター	書道(水)B 大正琴/ゆり 中川シアター	匠つでのんびり 体操 【同】すみれ リーダー定例会 リーダー定例会	手芸B 【同】ポッチャ 中川シアター	英会話 いきいき健康塾 【同】ギター	休館日
和室			健康相談	健康相談			
わくわく室			健康相談	健康相談			
囲碁室			健康相談	健康相談			
その他			健康相談	健康相談			
日付	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
部屋	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後
集会室	健康太極拳 書道(月)	日本舞踊 ヨガB 【同】書道	己書 【同】水墨画 スマホ相談	健康体操 【同】折り紙	リーダー 英語交流会 【同】ひまわり		休館日
和室			◎ 書道	◎ 音楽	◎ 音楽 リーダー養成講座		
わくわく室			◎ 書道	◎ 音楽	◎ 音楽 リーダー養成講座		
囲碁室			◎ 書道	◎ 音楽	◎ 音楽 リーダー養成講座		
その他			◎ 書道	◎ 音楽	◎ 音楽 リーダー養成講座		
日付	1/30	1/31					
部屋	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後
集会室	ポッチャ バランスボール	民踊おどり					
和室							
わくわく室							
囲碁室							
その他							

今月中川シアター  
「細雪(ささめゆき)」

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

★ホームページ★

中川福祉会館

<https://kaigo-sakura.com/>

[nakagawa-fukushi-kaikan/index.html](https://kaigo-sakura.com/nakagawa-fukushi-kaikan/index.html)



最新のイベント情報  
開館状況などが  
チェックできます!

★中川公式LINE★

「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~