



令和5年5月号は4月20日発行です

前津福祉社会館だより



最新のホームページが見られます



福祉社会館は、名古屋市内にお住まいの60歳以上の方がいきいきとしたシニアライフを楽しむための施設です。

ご利用される前に、身分証明書をご持参のうえお住いの区の福祉社会館で福祉社会館利用証を作成してください。

福祉社会館へ来館される方へのお願い

- ①来館前にご自宅で検温し、**37.5℃以上の発熱など**体調が悪い場合は来館しないでください。
- ②来館時**検温・手指消毒**をしてください。また、館内では必ず**マスクを着用し、近距離での会話は控えて**ください。
- ③**飲み物(水分補給用)**をご持参ください。(館内には自販機・給茶機がありません。) ※館内での食事禁止

	開催講座/申込み開始日	開催日時	その他
窓口申込	バス遠足 「あいち健康の森 健康づくりツアー」 ～簡易健康診断を行います～ (申込み)4月22日(土)8:45～窓口にて先着36名 ※申込用紙の記入がありますので時間に余裕をもってお越しください	5月31日(水) 出発:9:00(前津福祉社会館) 帰館:16:00予定 昼食:現地にて自由	場所:あいち健康の森 参加費:410円(当日徴収) 持ち物:室内用靴・下足袋・タオル・マスク・飲み物 服装:動きやすいもの ※着替える場所はありません

電話申込 (窓口申込不可)	歌おう会「前津・歌声喫茶」 ～ギターとピアノに合わせて歌います～ (申込み)3月22日(金)8:45～電話にて先着40名	4月5日(水) 14:00～15:30	講師:毛利公さん他 場所:集会室
	やさしいバランスボールエクササイズ ～初めての方もやったことがある方も体験できます～ (申込み)4月14日(金)8:45～電話にて先着15名	4月28日(金) ①9:45～10:30 ②11:00～11:45	講師:齊藤綾子先生 場所:集会室
	上映会「母べえ」(133分) 監督:山田洋次 出演:吉永小百合 他 (申込み)4月1日(土)8:45～電話にて各回先着40名	4月15日(土) ①10:00～12:00通 ②13:30～15:30通	日本はもう、この「母」を忘れてる 場所:集会室
	スマホLINE講座(前編) ※どんなスマホでも大丈夫です。ご自分のスマホをお持ちください。 (申込み)3月28日(火)8:45～電話にて先着8名	4月11日(火) 10:30～12:00	講師:ドコモショップ大須店 場所:将棋室
	はじめてのスマホ体験 ～まずは一度触ってみよう～ (申込み)4月4日(火)8:45～電話にて先着8名	4月18日(火) 10:30～12:00	講師:ドコモショップ大須店 場所:将棋室 ※スマホは貸し出します
	スマホテーマ別講座(金曜) 「電話をしよう」(電話操作に不安のある方へ) (申込み)4月7日(火)8:45～電話にて先着8名	4月21日(金) 10:30～12:00	講師:ドコモショップ大須店 場所:将棋室 ※スマホは貸し出します

自由参加	スマホ相談室 ～あなたのお悩み一緒に解決しましょう～ ※各日先着順にて受付(受付①12:30まで ②15:30まで)	①4月7日(金) 10:00～13:00 ②4月21日(金) 14:00～16:00	講師:ドコモショップ大須店 場所:将棋室 ※お1人30分迄
	健康相談 ※定員10名(先着順)	4月13日(木)14:00～	泌尿器科 場所:健康相談室
	みんなでピンポン(自由参加) ●持ち物:ラケット(貸出可)・体育館シューズ・飲み物 ※動きやすい服装でお越しください	①4月10日 ②17日 ③24日 10:00～12:00	・練習日:毎週月曜日 ・場所:児童館体育館



令和4年度きてみて体操講座 14:00～15:30

電話申込みのみ:先着35名/各日8:45～受付開始



きてみて体操						きてみてヨガ体操 講師(敬称略):柳原浩文	
開催日 (原則第1・2・3・5木曜)	体操名	イス	講師 (敬称略)	申込開始日	開催日時 (原則第4木曜)	申込開始日	
3月30日 木	さわやかヨガ	無	阪井 光子	3月16日(木)	3月23日(木)	3月9日(木)	

《前津福祉社会館》電話(052)262-1869

名古屋市中区大須四丁目15-15

(地下鉄「上り津駅」①番出口を出て後方、万松寺東の信号を左折、東へ約130m、前津中学校南) 休館日:日曜日・祝日・年末年始

令和5年4月から【きてみて体操】が変わります



①木曜体操(第1・2・3・5木曜日)②木曜ヨガ(第4木曜日)③土曜体操(第2・4土曜日)

●「きてみて体操 ①木曜体操②木曜ヨガ③土曜体操」の定員を増やします。

1回の定員を5名増やし、土曜体操の回数も増やします。

●電話予約の方法を変えます。

①木曜体操 ②木曜ヨガ ③土曜体操それぞれ1人月1回まで予約できます。

(各体操毎に1つを選んで電話予約してください。)

●予約できなかった人は、当日受付(5名)。

予約できなかった人は、当日13:00から、受付します。

●いろんな体操・ヨガを体験してください。

男性向けの体操も企画しました。

※電話予約キャンセル分は、当日受付分に追加。(キャンセルされる場合はお早めをお願いします。)



	開催日	体操名	講師(敬称略)	申込み開始日
①きてみて 木曜体操 (第1・第2・第3・第5) 14:00~15:30 ●電話予約: 各35名(申込み開始日8:45~) (予約はひとり、1か月にいずれか1回) ●予約できなかった人: 当日受付各5名(当日13:00~先着順)	4月分	4月 6日 木	元気体操 (株) あい愛マインド	申込み開始日 3月23日
		13日 木	ゆったりストレッチ (株) あい愛マインド	
		20日 木	やさしい健康体操 いづみニコニコ体操会	
	5月分	5月 11日 木	のびのび体操 (株) ACE	申込み開始日 4月27日
		18日 木	たおやか体操 近藤千英子	
	6月分	6月 1日 木	元気体操 あい愛マインド	申込み開始日 5月18日
		15日 木	やさしい健康体操 いづみニコニコ体操会	
		29日 木	ゆったりストレッチ あい愛マインド	
②きてみて 木曜ヨガ (第4) 14:00~15:30 ●電話予約: 各30名(申込み開始日8:45~) ●予約できなかった人: 当日受付各5名(当日13:00~先着順)	4月分	4月 27日 木	きてみてヨガ 榎原浩文	申込み開始日 4月13日
	5月分	5月 25日 木	きてみてヨガ 榎原浩文	申込み開始日 5月11日
	6月分	6月 22日 木	さわやかヨガ 榎原浩文	申込み開始日 6月8日
③きてみて 土曜体操 (第2・第4) 楽楽体操 ①14:00~14:50 ②15:10~16:00 ※①・②どちらか1回のみ その他の体操 14:00~15:30 ※「男性の体力づくり」は男性限定です。 ●電話予約: 各35名(申込み開始日8:45~) (予約はひとり、1か月にいずれか1回) ●予約できなかった人: 当日受付各5名(当日13:00~先着順)	4月分	4月 8日 土	楽楽体操① 横川珠姫	申込み開始日 3月25日
			楽楽体操② 横川珠姫	
		22日 土	男性の体力づくり (男性限定) 酒井美枝子	
	5月分	5月 13日 土	楽楽体操① 横川珠姫	申込み開始日 4月28日
			楽楽体操② 横川珠姫	
		27日 土	のびのび体操 (株) ACE	
	6月分	6月 10日 土	楽楽体操① 横川珠姫	申込み開始日 5月27日
			楽楽体操② 横川珠姫	
		24日 土	のびのび体操 (株) ACE	

当面の間中止している事業: 入浴事業