

# 2023年2月 行事予定表 ★印は同好会 ※赤字表記は申込み必要

場所		集 会 室		東 館		茶室/将棋室		多目的室		囲 碁 室	
日	曜	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
1	水	楽しい脳活体操	-	-	-	★手芸	-	-	-	★柔軟体操と気功	-
2	木	絵手紙	-	認知症予防教室	ミニシアター モンパルナス	★茶道	-	-	-	-	リーダー
3	金	★フラダンス	生き活き体操	認知症予防教室	わくわく1・3	★ウクレレ 同好会	-	-	-	★ちどり会(琴)	-
4	土	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	日	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	月	大正琴	-	-	-	-	-	★大正琴	-	-	-
7	火	R5趣味講座公開抽選	はつらつ健康体操	認知症予防教室	火曜サロン	-	-	★ときめき会(回想法OB)	-	★NOSS	-
8	水	川柳	-	初めてのタブレット①	パソコン	★手芸	将棋	-	-	-	-
9	木	-	日本舞踊	認知症予防教室	ミニシアター モンパルナス	★茶道	-	-	-	★はじめてのハワイアンフラ	-
10	金	さわやかヨガ	健康体操	認知症予防教室	わくわく2・4	-	-	-	-	★ちどり会(琴)	リーダー
11	土	建国記念の日									
12	日	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	月	★千久会(民踊)	華道	-	-	-	-	-	-	-	-
14	火	-	-	認知症予防教室	火曜サロン	-	-	-	-	-	囲碁
15	水	楽しい脳活体操	-	初めてのタブレット②	-	★手芸	-	-	-	★柔軟体操と気功	-
16	木	-	毎日続けたい! 骨盤底筋体操	認知症予防教室	ミニシアター モンパルナス	★茶道	-	★俳句	-	-	-
17	金	★フラダンス	生き活き体操	認知症予防教室	わくわく1・3	★ウクレレ 同好会	-	-	-	★ちどり会(琴)	-
18	土	ふまねつと運動	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19	日	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	月	大正琴	名東シアター 最強のふたり	-	-	-	-	★大正琴	-	-	-
21	火	-	はつらつ健康体操	認知症予防教室	火曜サロン	-	-	-	-	★NOSS	-
22	水	川柳	ドレミ・ファーム(音楽療法)	初めてのタブレット③	パソコン	★手芸	-	-	-	-	-
23	木	天皇誕生日									
24	金	★光会(ヨガ)	健康体操	認知症予防教室	わくわく2・4	-	-	-	-	★ちどり会(琴)	-
25	土	★フラダンス自主練	中国健康体操	-	-	-	-	★水彩画	-	★水彩画	-
26	日	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27	月	★千久会(民踊)	華道	-	-	-	-	-	-	-	-
28	火	-	-	認知症予防教室	火曜サロン	-	-	-	-	-	-

無料健康相談: 第3木 13:30~  
 無料相談(介護・生活)  
 介護: 毎週火 事前予約制  
 生活: 随時 事前予約制

名東福祉会館連絡先  
 Tel:703-9282  
 Fax:704-8144

ホームページ

<https://www.meito-fukushi-kaikan.jp/>



# 名東福祉会館だより

## 2月号

No. 172

2023. 1. 24



## 毎日続けたい！骨盤底筋体操

人気の骨盤底筋体操！あまり人には聞けない尿漏れ予防についてお話しを聞きながら、体操も体験できます。自分のため、周りの人のためになるお話です。また、暮らしに便利な福祉用具の紹介もあります。

日時:2月16日(木)13:15～14:45

場所:集会室 定員:先着30名

講師:理学療法士・排泄機能指導士、福祉用具プラザ職員

申込:2月3日(金)8:45～窓口または電話(703-9282)にて受付



## ドレミ・ファーム～音楽療法体験～

音楽療法士をお招きして、音楽療法を行います。音楽療法とは、音楽の力を活用し自然治癒力を高めることを目的とした療法です。今回は、バレンタインにちなんで「愛」をテーマにした曲です。ぜひ音楽会にご参加ください♪

日時:2月22日(水)13:15～14:45

場所:集会室 定員:先着24名

演奏:「みゅーじっく企画じゅんぬび」音楽療法士・高橋先生、宮川先生

曲目:シング、大きな古時計、子犬のワルツ、メモリー、愛のロマンス、糸、花は咲く 他

申込:2月8日(水)8:45～窓口または電話(703-9282)にて受付



## 令和5年度はじまり・同好会について

令和5年4月から、卓球・中国式健康体操・カラオケ(さくら会)・童謡(ゆりかご会)・詩吟・謡曲・日本舞踊・指ヨガ・ふまねっと運動の9つの同好会が再開致します。尚、以下の同好会については、新規入会者を募集致します。

興味ある方は、福祉会館窓口まで。

### ☆童謡(ゆりかご会)☆

日時:第1・3水曜日 13:15-14:45

会費:1回200～250円(人数による)

講師:鈴木芳子先生

申込:2月13日(月)～窓口まで

### ☆指ヨガ同好会☆

日時:第1土曜日 10:15-11:45

会費:1回300円

講師:村松佑里菜先生

申込:2月15日(水)～窓口まで

## 認知症予防教室 募集のお知らせ

これからは『予防の時代』です！教室では、認知症予防に効果的といわれているコグニサイズ運動や音楽療法、回想法、レクリエーションなど様々なプログラムを導入しています。

期間：4月～9月までの6カ月間

日時：毎週1回(火・木・金コース)10時～12時

場所：東館 対象者：市内在住の65歳以上の方

定員：火・木・金 各コース共12名 (計36名)

申込：2月13日(月)～2月28日(火)まで 窓口にて申込書記入

応募者多数の場合は抽選



## 認知症予防リーダー養成講座 募集のお知らせ

認知症予防に関する知識などを学び、地域でボランティア活動して下さる方を募集します。認知症予防に効果的なコグニサイズや回想法について学べる研修もあります。

日時：4月5・12・19・27日、5月10日 毎週(水)全5回

10時～12時 外部研修4回(日程未定)

場所：東館(外部研修場所は未定)

対象者：市内在住の60歳以上の方 定員：先着5名

申込：2月13日(月)～2月28日(火)までに窓口にて申込書記入



## リニューアル★はじめてのタブレット

新たなテキストで&講師で分かりやすく学べます。以前に受けた方も再受講が可能です。※ただし、新規の方を優先的に受付。

日時：2月8・15・22日(水)10時15分～11時45分 全3回

場所：東館 定員：先着8名

講師：職員・渡邊久美子(自称インストラクターの弟子)

申込：2月1日(水)8:45～窓口か電話(703-9282)にて受付

持物：筆記用具、必要な方は眼鏡。スマホ・タブレットをご利用中の方は持参ください。



## サロン名東(火曜サロン)のご案内

口コミで評判もよし◎。和気あいあい仲良しの輪が広がっているサロンです。毎週リーダーさん(おまとめ役)が変わり、みんなで楽しめることを行っています。

日時：毎月第1～4火曜日 13時15分～14時45分(2月は、7・14・21・28日)

定員：各日とも先着10名 場所：東館

申込：各日とも一週間前より受付開始。窓口か電話(703-9282)にて受付

## 青空運動サロン

日時：毎週水曜日 9時50分～10時10分(雨天中止)

場所：児童館運動場 主催：名東区役所・保健センター、他

認知症予防リーダーさんの声掛けのもと、「ラジオ体操第1・第2」を行っています。自由参加なので、いつでも参加OK！みんなで一緒に身体を動かしましょう。



# 無料健康相談のご案内

日時:2月16日(木) 13時30分～14時30分

医師:雨宮医師(整形外科・外科・リハビリテーション科・内科・皮膚科)

申込:窓口か電話(703-9282)にて受付



★こんな方にオススメ:どんなお話でもきいてくれる優しい先生です。些細な悩みなのでいつもの先生に相談しにくい。でも医師に相談したい…そんな方は是非どうぞ!

## 各種無料相談のご案内 申込:窓口か電話で(703-9282)

【介護相談】★介護支援専門員が対応します。

日時:毎週火曜日 事前予約制。申込:一週間前までにお申込みください。

持物:介護保険証 ★初めて介護保険を利用したい方、そのご家族様

【生活相談】★看護師が対応します。

日時:随時 申込:事前要予約★お体の悩みや不安など話をきいてもらいたい方

## ★★★ 名東シアターのご案内 ★★★

日時:2月20日(月) 13時15分～(上映時間112分)

上映作品:最強のふたり 場所:集会室

定員:先着25名

申込:2月13日(月)8:45～窓口または電話(703-9282)にて受付  
(本人分のみ、お友達分は不可)

■監督:エリック・トレダノ、オリビエ・ナカシュ

■出演:フランソワ・クリュゼ、オマール・シー、オドレイ・フルーロ 他



事故で首から下が麻痺してしまった大富豪・フィリップと、スラム街出身の青年・ドリスという、出会うはずのない別世界に住むふたりが、介護される者とする者の枠を飛び越え、本音でぶつかり合うことで互いを受け入れ、いつしか最強の友情が生まれていく、という実話に基づいた物語。

## 🏠 ミニシアターのご案内 🏠

日時:2月2・9・16日(木) 13時15分～(上映時間108分)

上映作品:モンパルナスの灯 場所:東館 定員:先着10名

■監督 ジャック・ベッケル

■出演 ジェラルド・フィリップ、アヌーク・エーメ、他 ジャック・ベッケル

申込:各日共1週間前より窓口または電話(703-9282)にて受付  
(本人分のみ、お友達分は不可)



第1次世界大戦後のパリ、モンパルナス。売れないイタリア人画家モディリアーニは画商ズボロフスキーの友情に支えられながらも、貧困と病苦を酒で紛らわす日々を送っていた。ある日、モディリアーニは画学生ジャンヌと出会い恋に落ちる。ジャンヌの愛情と励ましを受け、自身の人生と芸術に前向きに取り組もうとするモディリアーニだったが……。