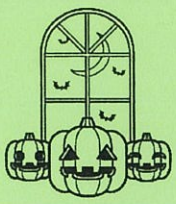
単発講座

―10月―

■講座のお申込は電話もしくは窓口まで

百歳体操　毎週月曜日（申込不要）

講座名	開催日時	申込日時	定員(先着)	持ち物等
リーダーサロン(体操) 脳と体のフレイル予防	1日(木) 13時30分～15時	9/17(木) 9時～	25名	
楽しい貯筋体操 (清水建詞先生)	2日(金) 10時～11時30分	9/18(金) 9時～	40名	
筋トレ＆体の動かし方 (三上真由美先生)	3日(土) 10時30分～12時	9/19(土) 9時～	45名	
児童館交流 (五平餅＆回想法)	3日(土) 13時30分～15時	9/15(火) 9時～	10名	エプロン・三角巾・タオル 材料費100円
スマホ教室(ソフトバンク) (詐欺対策・個別相談)	5日(月) 10時～11時30分	9/16(水) 9時～	15名	
筋トレ下肢 (三上真由美先生)	6日(火) 10時30分～12時	9/24(木) 9時～	40名	ヨガマット持参
歌ってウキウキ (近藤由香先生)	6日(火) 13時30分～15時	9/25(金) 9時～	40名	
ニコニコ音楽(神谷佳代子先生) 健康講話(河出医師)	7日(水)　13時～14時 健康講話　14時～15時	9/26(土) 9時～	40名	
保健センター共催 (歯科衛生士の講話＆腹話術)	16日(金) 10時～11時30分	10/1(木) 9時～	40名	
ロコモフレイル	16日(金) 14時～15時30分	10/2(金) 9時～	40名	
元気体操(加藤利枝子先生) 健康相談(橋元医師)	21日(水)　13時～14時 健康相談　14時～15時	10/7(水) 9時～	40名	てぬぐい持参
リーダーサロン (モルック)	22日(木) 13時30分～15時	10/8(木) 9時～	12名	雨天中止
リーダーサロン (ボウリング)	22日(木) 13時30分～15時	10/9(金) 9時～	8名	
スローエアロビック (横井純子先生)	23日(金) 10時30分～11時30分	10/13(火) 9時～	30名	
リーダーサロン (ボッチャ)	24日(土) 10時～11時30分	10/10(土) 9時～	30名	
リーダーサロン (回想法＆一銭焼き)	30日(金) 13時30分～14時30分	10/16(金) 9時～	8名	参加費100円
作品展 (ハンドマッサージ)	31日(土) 10時15分～11時45分	当日 9時～	30名	参加費100円

―11月―

シネマ10月8日（木）23日（金）・11月12日（木）27日（金）

講座名	開催日	申込日	定員(先着)	持ち物等
バランスボール(齊藤綾子先生) 健康相談(今井医師)	4日(水)　13時～14時 健康相談　14時～15時	10/21(水) 9時～	20名	
楽しい貯筋体操 (清水建詞先生)	6日(金) 10時～11時30分	10/23(金) 9時～	40名	
筋トレ＆体の動かし方 (三上真由美先生)	7日(土) 10時30分～12時	10/24(土) 9時～	45名	
落語会 (立山良心さん)	7日(土) 14時～15時30分	10/26(月) 9時～	55名	
福祉用具プラザ (アロマセラピー)	18日(水) 13時30分～15時	11/4(水) 9時～	25名	新聞紙・ウエットシート持参
リーダーサロン (お散歩回想法)	20日(金) 10時～11時30分	11/5(木) 9時～	15名	
ロコモフレイル	20日(金) 14時～15時30分	11/6(金) 9時～	40名	
リーダーサロン (モルック)	26日(木) 13時30分～15時	11/12(木) 9時～	12名	雨天室内
リーダーサロン (押し花でクリスマスツリー)	26日(木) 13時30分～15時	11/13(金) 9時～	8名	材料費400円
リーダーサロン (ボッチャ)	28日(土) 10時～11時30分	11/14(土) 9時～	30名	
ポートフェス	30日(月) 9時45分～15時	各講座・同好会出演		

港 福祉会館

(〒455-0066港区寛政町7-28)

☎382-7009

※名古屋市在住の６０歳以上の方、どなたでもご利用頂けます。