



「ちょっと教えて!」という  
お悩みに、会館職員がご相談にのります  
まずはお気軽にお声がけください(^^)/



## スマホよろず相談室



**12/1 (木) 13:30 ~ 14:30**

**相談時間：1人15分程度 (事前予約制)**

※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

## ヒートショックに要注意!

ヒートショックとは、急激な温度変化で身体がダメージを受けることです

### ヒートショックを防ごう

① 浴室の壁などに  
シャワーでお湯を  
かけて温める



② 1枚多く上着を  
着てから部屋を  
出る



③ トイレに  
暖房器具を  
置く



部屋と部屋の  
温度差を小さく  
する、寒い場所  
をつくらない、  
家の中の温度  
を一定に保って  
「温度のバリア  
フリー化」を!

### 【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 ■一部の同好会 ■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

# 12月予定表

曜日	月		火		水		木		金		土		日	
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		
集会室	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>今月の中川シアター</b>                      「今夜、ロマンス劇場で」                 </div>												12/4	
和室							俳句 A	午後	英会話	午後	英会話	午後	12/3	
わくわく室							スマホ相談		☺ 口腔ケア	☺ 廊下 廻ってのんびり 体操	【同】ギター		休館日	
囲碁室							☺ 体操							
その他										【同】ポッチャ			12/11	
集会室	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18
和室	書道(月)	華道	書道(水)A	書道(水)	大正琴/ゆり	茶道(水)	サ向上委員会	音楽♪	フレイル(R)	【同】ひまわり	【同】ポッチャ	手芸B	いきいき健康塾	12/25
わくわく室	茶道(月)	【同】すみれ		☺ 体操		☺ 体操		☺ 生活	☺ 体操	☺ 体操		【同】ポッチャ	【同】ギター	休館日
囲碁室														
その他		ポッチャ												
集会室	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25
和室	健康太極拳	日本舞踊	【同】書道	中川シアター	【同】水墨画	中川シアター	中川シアター	音楽♪	リダー-勉強会	【同】水墨画	サニークラフト	手芸B	いきいき健康塾	12/25
わくわく室				中川シアター		中川シアター	中川シアター	☺ 音楽			中川シアター	☺ 食生活	【同】ギター	休館日
囲碁室				健康相談										
その他														
集会室	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	12/25
和室	八幡給食会	民謡おどり	書道(水)B	健康体操	書道(水)B	大正琴/ゆり	健康体操	【同】折り紙	【同】水墨画	【同】水墨画	【同】ポッチャ	音楽	健康相談	12/25
わくわく室	茶道(月)	【同】すみれ	大正琴/ゆり	茶道(水)	サロンおいでやす	サロンおいでやす	【同】折り紙	☺ 音楽						12/25
囲碁室														
その他														
集会室	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	12/29	12/30	12/31	12/31	12/31	12/31	12/31	12/25
和室		日本舞踊	己書	俳句 B	【同】水墨画	【同】水墨画	休息	健康相談	【同】水墨画	【同】水墨画	【同】水墨画	健康相談	健康相談	12/25
わくわく室	正月花	【同】書道		休息			休息							12/25
囲碁室														12/25
その他														12/25

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

で検索

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

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

★中川公式LINE★



最新の  
イベント情報  
開館状況など  
がチェック  
できます!

「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~