

＼ これからの時期は特に要注意！ /

脱水症に気を付けましょう

水分補給をしましょう

以下のようなタイミングで水分補給をする習慣をつけましょう

- 朝起きたとき
- 食事中
- 入浴の前後
- 夜寝る前
- 運動する前・運動中・運動したあと



自由利用

予約不要・当日先着順

混雑した時はお待ちいただいたり、交代をお願いする場合があります。

	月	火	水	木	金	土	利用時間	
囲碁・将棋	○	○	○	○	○	○	13:00 ~ 16:30	使用後にテーブル・碁盤・碁石をアルコール消毒してください
卓球	○	○	○	○	×	○	9:00 ~ 12:00 14:45 ~ 16:30	12:00~14:45は入浴時間のため休止 ラケットの貸し出し可能
ポッチャ	×	×	×	×	○	×	9:00 ~ 12:00	ゲームのルールは掲示板に掲示
カラオケ	6/17・18・19・20・21に実施						9:30 ~ 11:30	※原則第3週のみ実施

いつでも申込OK

空きがあれば当日申し込みでもOK!

スマホ相談	 6/24 (月) 10:00~11:00	基本操作やネット検索などお悩みに職員がご相談にのります (1人15分)
健康相談	6/5 (水) 13:30~14:30 (伊藤医師)	ちょっと気になる体調のお悩みなどお気軽にご相談ください

入浴事業



男女の入浴できる曜日は第1月曜日に変更。詳細は館内ポスターをご覧ください。

	5/7(火)~6/1(土)まで	6/3(月)~6/29(土)まで	【入浴時間】13:00~14:30 毎月5日・15日はお休み タオル・石鹸はご持参ください ドライヤーは使用できません
男性	火・木・土	月・水・金	
女性	月・水・金	火・木・土	

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

6月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	6/2
集会室	午後	午後	午後	午後	午後	午後	
和室							
わくわく室							
囲碁室							
その他							
日付	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	
集会室	午後	午後	午後	午後	午後	午後	
和室	リダ-勉強会	民踊おどり	書道(水)A	陶芸	陶芸	手芸A	
わくわく室		【同】すみれ	大正琴	【同】オカリナ	【同】オカリナ		
囲碁室		◎体操	茶道(水)				
その他		◎健康相談 Dr.伊藤					
日付	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	
集会室	午後	午後	午後	午後	午後	午後	
和室	リーダー定例会	日本舞踊	終活セミナー	【同】サロン和	コーラス	英会話	
わくわく室	健康太極拳	【同】喜乃会	【同】己書②	オカリナ	【同】民謡		
囲碁室	茶道(月)	◎シスター	◎シスター	◎脳トレ	◎体操		
その他		◎休み	【同】書道		【同】あおい		
日付	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	
集会室	午後	午後	午後	午後	午後	午後	
和室	八幡給食会	民踊おどり	書道(水)B	美ボイス	手芸B		
わくわく室		【同】すみれ	大正琴	◎書道			
囲碁室	カラオケ	◎書道	カラオケ	◎カラオケ	◎書道		
その他		◎カラオケ	【同】水墨画		◎カラオケ		
日付	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	
集会室	午後	午後	午後	午後	午後	午後	
和室	日本舞踊	◎陶芸	【同】己書①	健康体操	コーラス		
わくわく室	スマホ相談	さわやかヨガ	元気アップサロン	オカリナ	【同】民謡		
囲碁室	茶道(月)		長編シスター①	◎体操	◎音楽		
その他		◎手芸 NOSS(高地区)	【同】書道				

今月のシスター
中川シスター「上を向いて歩こう」
長編シスター「ウエストサイド物語」



「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～

★ホームページ★
<https://kaigo-sakura.com/>
[nakagawa-fukushi-kaikan/index.html](https://kaigo-sakura.com/nakagawa-fukushi-kaikan/index.html)

★中川公式LINE★
 スマホから
 館だよりや
 最新のイベント
 がウェブ
 でできます！



中川福祉会館
 で検索

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