天神山福祉会館だより

令和８年３月のご案内

天神山福祉会館マスコットキャラクター天々さま

もーやっこなかよしサロン 参加者募集

認知症の予防を目指して体操、音楽、工作、脳トレなど様々な活動を行います

【参加期間】 令和　8年　4月～7月　全12回

火曜クラス　４月21日スタート

水曜クラス　４月15日スタート

木曜クラス　４月23日スタート

【 時　　間 】 14:00～15:00

【 申　　込 】 3月11日(水)～3月31日(火)8:45から窓口で受付、

各クラス定員14名

令和８年上期の認知症予防教室に参加される方は申込できません

【 抽　　選 】 ４月3日(金)10時から、前回参加していない方を優先に公開抽選を行います。

抽選結果は4月４日(土)～4月14日(火)までの間、館内掲示しますので当落をご確認いただき、お名前がありましたら窓口でお手続きをお願いいたします。

郵送でのお知らせはありません。

今月の単発講座

毎月第１・３土曜は

土曜リズム体操

【日時】3月　７日(土)　A13:00～13:40　　B14:00～14:40

３月21日(土)　A13:00～13:40　　B14:00～14:40

【申込】事前申し込み不要、各回先着30名

フレポ&見守りポイント対象！

チェアビクス講座

家でもできるストレッチと脳トレ体操

【日時】3 月19 日(木)　A コース 10:00～10:40
　　B コース 10:50～11:30

【申込】3 月 12 日(木)　8:45 から電話か窓口で受付、各回先着 30 名

二匹のネズミ、なつかしの歌声喫茶

【日時】3 月 25 日(水)　①13:30～14:15
　　②14:30～15:15

【申込】事前申込不要。定員 45 名。
　　ただし定員超過の場合入室をお断りすることがあります。

理学療法士による自宅でできるトレーニング講座

家庭で簡単にできる姿勢の改善方法や正しい姿勢を保つ筋力トレーニングを行います

【日時】3 月 26 日(木)14:00～15:00

【申込】3 月 12 日(木)8:45 から電話か窓口で受付、先着 30 名

認知症予防リーダーサロン「24(ニシ)」

【内容】・・・・お楽しみ　詳しくは窓口前の掲示チラシをご覧ください

【日時】3 月 24 日(火)10:30～11:30

【場所】集会室

【申込】当日(3/24)10:10 から健康相談室前にて整理券配布、先着 20 名

健康講座　ミニ予防体操

下肢静脈瘤、気になる手や腕の血管、粉瘤について専門の医師が疑問にお答えします

【日時】3 月 26 日(木)10:00～11:00

【講師】さかえ血管外科・循環器クリニック　平本明徳院長

【申込】3 月 16 日(月)8:45 から窓口で受付、先着 40 名。

理学療法士によるコグニサイズ体操

笑って楽しく体を動かします

【日時】3月28日(土)　10:00～11:30

【講師】理学療法士　古賀　智大氏

【申込】3月11日(水)8:45 から電話か窓口で受付、先着 30 名

特別編、脳トレプリンサロン

日本福祉大学、荒深講師による解説付き脳トレ問題にチャレンジ！

【日時】3月30日(月)10:00～11:30

【申込】3月 11 日(水)8:45 から電話か窓口で受付、先着 40 名

映画上映会

【海猿】

【日時】3 月 6 日(金) 13:30～15:30

鹿児島沖で大型フェリーの座礁事故、凄まじい早さで浸水を始め傾いていく船体で救助活動に立ち向かう海上保安官の物語

【クライマーズハイ】

【日時】3 月 31 日(火)13:30～16:00

1985年の日航機墜落事故を背景に、特ダネをものにしようと奔走する地方紙の記者たちの苦闘を描く

【申込】不要。ただし、席数に限りがあります。(45 席)

定員超過の場合入室をお断りすることがあります。

天神山スマホ教室「LINE を始めてみよう！」応用編

【日時】3 月27 日(金)14:00～15:00

【申込】3 月 19 日(木)8:45 から電話か窓口で受付、先着 8 名

【持物】ご自身のスマホをお持ちください

毎月第 2 金曜は 石黒医院・院長による健康相談

持病のことや何気ない体の不調、ちょっと気になることなど、何でもご相談ください。

健診結果を見ながらのご相談もできますよ。

【日時】3 月 13 日(金) 14:00～15:00(1 人 15 分程度)

【場所】健康相談室

【申込】電話か窓口にて随時受付、定員 4 名

【住所・電話番号】〒451-0062 西区花の木三丁目１８－１２ TEL：531-0023／FAX：521-3369

【開館日】月～土曜日（祝日・年末年始を除く）【開館時間】午前８時４５分～午後５時

【利用資格】名古屋市にお住いの６０歳以上で利用証をお持ちの方

※交付には身分証明書（保険証、運転免許証等）が必要です

天神山福祉会館は、社会福祉法人名古屋市西区社会福祉協議会が指定管理者として運営しています。