

平成30年10月



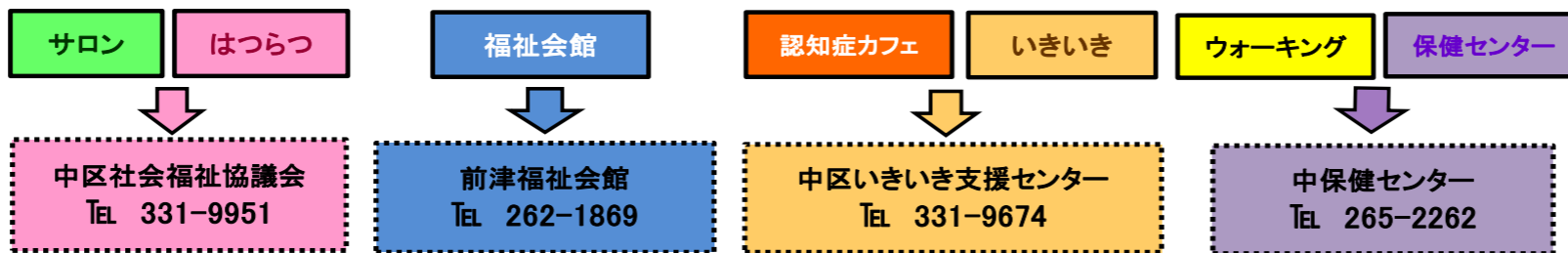
# 中区 シニアお出かけカレンダー



はじめましょう！  
**高齢期の健康づくり！！**  
 中区内では、サロン・講座・教室などさまざまな活動が  
 おこなわれています。積極的に参加しましょう！！

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
午前	サロン(大須-2) 大須	はつらつ(新栄) 新栄会館	サロン(老松-4) 老松	サロン(栄-1) ぼっかぼか	サロン(老松-5) ふれあいサロン みらい	サロン(千早-2) なかよし会			サロン(平和-2) TOMO	サロン(千早-2) なかよし会	はつらつ(橋) 橋会館	はつらつ(千早) 千早コミセン	サロン(橋-3) にこにこ		サロン(大須-2) 大須	
	サロン(松原-2) 松原	福祉会館 認知症予防教室	サロン(正木-1) 唄ごえ十八番	サロン(橋-1) 歴史発見ふれあい	はつらつ(千早) 千早コミセン	サロン(橋-3) にこにこ			はつらつ(新栄) 新栄会館	サロン(老松-5) ふれあいサロン みらい	福祉会館 認知症予防教室	福祉会館 折り紙サロン	福祉会館 ハンド トリートメント		サロン(松原-2) 松原	
	はつらつ(老松) 鶴舞荘集会所		はつらつ(名城) 名城小	はつらつ(橋) 橋会館	福祉会館 折り紙サロン				福祉会館 認知症予防教室	サロン(正木-1) 唄ごえ十八番		ウォーキング グループ さわやか鶴舞	福祉会館 歌おう会		はつらつ(老松) 鶴舞荘集会所	
	福祉会館 みんなで ピンポン		福祉会館 認知症予防教室	福祉会館 認知症予防教室	ウォーキング グループ さわやか鶴舞				福祉会館 みんなで ピンポン	はつらつ(名城) 名城小					福祉会館 みんなで ピンポン	
	ウォーキング グループ 白川ウォーク		ウォーキング グループ はち丸ウォーク							福祉会館 認知症予防教室					ウォーキング グループ 白川ウォーク	
											認知症カフェ としわカフェ					
午後	サロン(新栄-4) つくもカフェ	はつらつ(新栄) ヨナワールド	サロン(栄-2) ネットサロン	サロン(名城-1) ガイア健康	サロン(橋-10) 結の会	サロン(老松-3) なごみ会			サロン(千早-1) 千早	サロン(御園-2) ほっとサロン	サロン(御園-1) いけいけ田中屋	サロン(橋-4) 金曜サロン	サロン(老松-3) なごみ会		サロン(新栄-4) つくもカフェ	
	サロン(正木-1) 唄ごえ十八番		サロン(橋-11) 食べよう会	サロン(新栄-4) つくもカフェ					はつらつ(新栄) ヨナワールド	サロン(栄-2) ネットサロン	サロン(新栄-4) つくもカフェ	サロン(橋-7) 虹の会	サロン(平和-1) ひだまりの会		サロン(正木-1) 唄ごえ十八番	
	はつらつ(大須) 大須コミセン		福祉会館 歌おう会	サロン(A)※ ファミ雀会(橋) 18:00~	<div data-bbox="1023 1207 1558 1564" data-label="Complex-Block"> <p><b>NESPAスポーツと健康フェア</b></p> <p>H30年10月3日(水)10:00~15:00                      会場:金山総合駅連絡橋イベント広場                      スポーツと健康に興味のある方、                      どなたでも参加できます！</p> <p>参加無料/アンケートに答えて粗品進呈</p> <p>問合せ:中保健センターまで</p> </div>				福祉会館 業との上手な 付き合い方	サロン(橋-7) 虹の会	サロン(A)※ ファミ雀会(橋) 18:00~				はつらつ(大須) 大須コミセン	
				はつらつ(正木) むつみグリーン								福祉会館 やさしい健康体操	サロン(橋-8) 橋	はつらつ(正木) むつみグリーン		
				福祉会館 楽楽体操								福祉会館 健康相談				
												保健センター いきいき教室 (学習編)				

**問い合わせ先**  
 詳しい内容は、担当事業所にお問い合わせください。



発行/中区地域包括ケア推進会議事務局  
 連絡先/中区役所福祉課:TEL265-2321  
 ⑤ 9月末時点の情報を基に作成しています。各事業所にお問い合わせのうえ、ご参加下さい。

平成30年10月



# 中区 シニアお出かけカレンダー



**はじめましょう！  
高齢期の健康づくり！！**  
中区内では、サロン・講座・教室などさまざまな活動がおこなわれています。積極的に参加しましょう！！

日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
午前	サロン(橋-5) 絵手紙	サロン(老松-4) 老松	サロン(栄-1) ぼっかぼか	サロン(老松-5) ふれあいサロン みらい	サロン(大須-1) おしゃべり サロンすみれ	サロン(正木-3) たつみ	サロン(正木-2) 正木	サロン(平和-2) TOMO	サロン(千早-2) なかよし会	はつらつ(橋) 橋会館	はつらつ(千早) 千早コミセン	サロン(大須-3) よりみち	サロン(新栄-3) ふれあい おしゃべり喫茶	サロン(栄-3) つどい	はつらつ(新栄) 新栄会館	サロン(正木-1) 唄ごえ十八番	
	はつらつ(新栄) 新栄会館	サロン(正木-1) 唄ごえ十八番	サロン(橋-1) 歴史発見ふれあい	はつらつ(千早) 千早コミセン	サロン(千早-2) なかよし会		はつらつ(老松) 鶴舞荘集会所	はつらつ(新栄) 新栄会館	サロン(老松-5) ふれあいサロン みらい	福祉会館 認知症予防教室	福祉会館 折り紙サロン	サロン(橋-3) にこにこ		はつらつ(老松) 鶴舞荘集会所	福祉会館 認知症予防教室	はつらつ(名城) 名城小	
	福祉会館 認知症予防教室	はつらつ(名城) 名城小	はつらつ(橋) 橋会館	福祉会館 折り紙サロン	サロン(橋-3) にこにこ		ウォーキング グループ 白川ウォーク	福祉会館 認知症予防教室	サロン(平和-3) 平和		ウォーキング グループ さわやか鶴舞			福祉会館 己書を描こう		福祉会館 認知症予防教室	
		福祉会館 認知症予防教室	福祉会館 認知症予防教室	ウォーキング グループ さわやか鶴舞	サロン(橋-6) 手芸の会				サロン(正木-1) 唄ごえ十八番					福祉会館 みんなで ピンポン		福祉会館 バレトン体操	
			保健センター いきいき教室 (運動編B①)		福祉会館 なつかし上映会				はつらつ(名城) 名城小					ウォーキング グループ 白川ウォーク			
					いきいき 家族教室				福祉会館 認知症予防教室								
									認知症カフェ 大須カフェ								
午後	はつらつ(新栄) ヨナワールド	サロン(栄-2) ネットサロン	サロン(名城-1) ガイア健康	サロン(橋-10) 結の会	サロン(老松-3) なごみ会		サロン(新栄-4) つくもカフェ	サロン(千早-1) 千早	サロン(御園-2) ほっとサロン	サロン(御園-1) いけいけ田中屋	サロン(橋-4) 金曜サロン	サロン(老松-3) なごみ会		サロン(新栄-4) つくもカフェ	はつらつ(新栄) ヨナワールド	サロン(栄-2) ネットサロン	
		サロン(老松-2) 打歌団	サロン(新栄-4) つくもカフェ				サロン(橋-2) ラッタッタヨガ	はつらつ(新栄) ヨナワールド	サロン(栄-2) ネットサロン	サロン(新栄-4) つくもカフェ		サロン(平和-1) ひだまりの会	サロン(正木-1) 唄ごえ十八番	福祉会館 プリザーブド フラワー体験教室	はつらつ(新栄) ヨナワールド	サロン(橋-2) ラッタッタヨガ	
		サロン(橋-9) たちばな 元気かい	サロン(A)※ ファミ雀会(橋) 18:00~				サロン(橋-8) 橋		サロン(新栄-1) シャチホコ	サロン(A)※ ファミ雀会(橋) 18:00~		福祉会館 落語会	はつらつ(大須) 大須コミセン		福祉会館 津軽三味線 演奏会		
		サロン(橋-11) 食べよう会	はつらつ(正木) むつみグリーン				サロン(正木-1) 唄ごえ十八番		保健センター いきいき教室 (口腔・栄養D①)	はつらつ(正木) むつみグリーン							
		福祉会館 元気に いこまい教室	福祉会館 元気体操				はつらつ(大須) 大須コミセン			福祉会館 きてみてヨガ体操							
		認知症カフェ まつばら認知症 カフェ	いきいき 認知症おしゃべり カフェ							福祉会館 きまぐれ喫茶							
			いきいき もの忘れ 相談							福祉会館 健康相談							

**H30年度 演芸大会**  
★講座・同好会の皆さんが  
日頃の成果を披露★  
H30年10月23日(火)  
9:00~15:00  
問合せ：前津福祉会館まで

11月11日(日) **介護まつり in なか** 2018  
入場無料  
中区役所ホール地下2F会場  
【1部】10:15~12:00  
のどまんinなか  
【2部】13:50~16:00  
認知症介護の映画上映会  
「八重子のハミング」  
中区役所6F大会議室  
【体験・相談ブース】10:15~15:45  
【中区8020表彰式】10:30~11:00  
【講演会】11:00~14:00  
「健康長寿はお口の健康から」  
「おしこの悩み解決します！」  
【体操】14:10~15:00  
「骨盤底筋体操」「コグニサイズ」

※参加者限定サロン

問い合わせ先  
詳しい内容は、担当事業所にお問い合わせください。

サロン 是つらつ  
中区社会福祉協議会  
Tel 331-9951

福祉会館  
前津福祉会館  
Tel 262-1869

認知症カフェ いきいき  
中区いきいき支援センター  
Tel 331-9674

ウォーキング 保健センター  
中保健センター  
Tel 265-2262

発行/中区地域包括ケア推進会議事務局  
連絡先/中区役所福祉課:TEL265-2321  
⑨ 9月末時点の情報を基に作成しています。各事業所にお問い合わせのうえ、ご参加下さい。