★ナイトヨガ☆リラックスタイム
11/28(土)午後7:00～8:15
中学生以上の方、先着50人 ¥300円

スポーツ実践講座「運動で楽しく健康づくり」(全2回)
12/2(水)・9(水)午後1:00～2:30
一般、先着20人 ¥1,000円
申 電話か窓口で

★みんなのスポーツ
12/4(金)午前9:30～11:30
一般、先着70人 ¥300円

ファミリー自然ウォーク＆ボランティアパトロール
12/5(土)午前9:30～午後0:30 市 いたかの森
家族・友達(小学3年生以下は保護者同伴)、先着20人
申 電話か窓口で

▼以下の申し込みは電子申請サービスか往復はがきで。申し込み方法について詳しくはウェブサイトで
▼申し込み多数の場合は抽選
ウェブサイト

クロール完全マスター!(全10回)
令和9年1/7(木)～3/18(木)午後1:15～2:45
一般、15人 ¥6,600円
申 12/16(水)(必着)までに

エクササイズダンスⅢ(各全10回)
令和9年1/8(金)～3/19(金)
午前9:00～10:20・午前10:30～11:50
一般、各75人 ¥3,300円
申 12/16(水)(必着)までに

テニス(全10回)
令和9年1/8(金)～3/19(金)午後6:45～8:45
一般、45人 ¥8,400円
申 12/16(水)(必着)までに

サタデースイム＆ウォーク(全7回)
令和9年1/9(土)～2/20(土)午前9:00～10:00
一般、15人 ¥4,620円
申 12/17(木)(必着)までに

水中エクササイズ＆ウォーキング(全10回)
令和9年1/13(水)～3/17(水)午後1:30～3:00
一般、20人 ¥6,400円
申 12/21(月)(必着)までに

福祉会館
地図J
☎080-4291-8613 FAX704-8144 亀の井二丁目201(1階)

▼対象は市内在住の60歳以上の方

サロン名東
認知症予防リーダーが週替わりテーマで開催
11/19(木)・24(火)・26(木)・12/1(火)・8(火)・15(火)・17(木)
午後1:15～2:45
先着各12人
申 開催日の1週間前(午前9:00)～電話か窓口で

医師による無料健康相談
11/19(木)午後1:30～2:30
先着4人 申 11/18(水)までに電話か窓口で

げつカラ～東館でカラオケ♪～
12/7(月)・14(月)
午前10:00～・午前11:00～・午後1:00～・午後2:00～
先着各6人
申 開催日の1週間前(午前9:00)～電話か窓口で

棒ストレッチ
12/7(月)午後1:30～2:20・午後2:30～3:20
先着各20人 申 11/11(水)午前9:00～窓口で

フルートコンサート
12/9(水)午後1:30～2:30
先着80人 申 11/11(水)午前9:00～窓口で

めいとうハーモニー
12/17(木)午前10:15～11:45
先着65人 申 11/17(火)午前9:00～窓口で

いちにち名東シアター
12/23(水)午前10:15～・午後1:20～
先着各80人 申 11/24(火)午前9:00～窓口で

笑って!動いて!明日も元気!! ―楽しく認知症予防―
健康運動指導士や落語家と一緒に、楽しく認知症を予防しましょう!
12/23(水)午後1:30～3:45
市 区役所 先着150人
申 11/24(火)～12/22(火)に電話か窓口、ファクス(①氏名②電話番号③居住区を明記)で下記へ
【申込・問合】
区役所福祉課 ☎778-3009 FAX774-2781
福祉会館 ☎080-4291-8613 FAX704-8144

なごホーム(児童館)
地図J
☎704-8314 FAX704-8314 亀の井二丁目201(2階)

▼★は小学生未満の子どもに保護者同伴が必要
▼電話申し込みは受け付け開始30分後から可

移動児童館 in 上社
11/11(水)・12/9(水)午前10:00～11:30
市 区社会福祉協議会 乳幼児と保護者

★歌育＊リトミック
11/17(火)午前10:30～11:15
1歳以上の幼児、当日先着15人

ブレイキンやってみよう!
11/21(土)午後2:30～3:15
小学生、当日先着30人

★こどもシェフのランチ会 お客さん募集
こどもシェフ考案のおいしいランチをどうぞ
11/29(日)正午～午後1:30
幼児～高校生、先着25人
申 11/15(日)午前10:00～電話か窓口で

★ちびっこクリスマス会
12/11(金)午前10:30～11:30
幼児、先着50人
申 11/27(金)午前10:00～電話か窓口で

★児童館クリスマス会
12/12(土)午後2:00～4:00
年少～高校生、先着60人
申 11/28(土)午前10:00～電話か窓口で

★おもちゃ病院
12/13(日)午前10:00～正午
幼児～高校生、当日先着15人
※部品代は一部有料、ICゲーム機器は不可

ママストレッチ＆ベビーマッサージ
12/17(木)午前10:30～11:30
3～9カ月の乳児と保護者、先着16組
申 12/3(木)午前10:00～電話か窓口で

★お箏をひいてみよう!
12/20(日)午後3:00～4:35 ※1人15分
年長～高校生、先着10人
申 12/6(日)午前10:00～電話か窓口で

☆自由参加クラブ☆

★メェーちゃんひろば
11/12(木)・26(木)・12/10(木)
午前10:15～11:00

★お話の部屋(ハートの会)
11/19(木)午前10:30～11:00

★屋内遊園
11/27(金)午前8:45～正午

★お話の部屋(ポケットの会)
11/27(金)午前10:30～11:00

★幼児の時間
12/2(水)午前10:30～11:15

★ぴょんぴょこぴょん
12/5(土)午前10:30～11:15

名東図書館
地図K
☎773-8200 FAX773-8239 文教台二丁目205

▼★は小学生未満の子どもに保護者同伴が必要

★小さい子向けおはなし会
11/12(木)・18(水)・26(木)
午前10:40～11:00・午前11:20～11:40
乳幼児、当日先着各15人

★おはなし会
11/12(木)・19(木)・26(木)午後4:00～4:30
11/14(土)午前11:00～11:30
3歳以上の子ども、当日先着各30人

★英語でおはなし会
11/18(水)午後3:30～4:00
当日先着30人

わんにゃんリースづくり〈市動物愛護センター連携事業〉
11/21(土)午前10:30～正午

BOOK PARTY(第36回)テーマ:「林檎(リンゴ)」
11/25(水)午後2:00～3:30
先着10人
申 11/14(土)午前9:30～
ウェブサイトか電話・窓口で
ウェブサイト

マイクラの世界でSDGs探検隊
11/27(金)
①午後1:00～1:50②午後2:00～2:50
小学生(保護者の同伴可)、先着各7人
申 11/13(金)午前9:30～
ウェブサイトか電話・窓口で
①ウェブサイト



②ウェブサイト

★かみしばいのおはなし会
11/28(土)午前10:30～11:00
3歳以上の子ども、当日先着30人

★耳でたのしむおはなし会
11/28(土)午後2:00～2:30
5歳以上の方、当日先着30人

罪と罰が迎えた変革の時代<名城大学萩野教授>
11/29(日)午前10:30～正午
先着30人
申 11/13(金)午前9:30～
ウェブサイトか電話・窓口で
ウェブサイト

★名東かみしばいまつり
12/6(日)午後1:30～3:00
3歳以上の子ども、当日先着30人

自動車図書館
地図ア～ス
☎821-3364 FAX821-3364

どなたでも無料で1人12冊まで借りられます

11月	時間	場所	地図
13(金)	午前10:00～11:00	牧の原第一公園	シ
17(火)	午後2:30～4:00	藤見が丘公園	コ
26(木)	午後2:30～4:00	豊が丘公園	ケ
27(金)	午後2:30～3:30	メイトウ・ワークス	ス
12月	**時間**	**場所**	**地図**
1(火)	午前10:00～11:00	北川原公園	エ
2(水)	午前10:00～11:00	観音寺	ウ
4(金)	午前10:00～11:00	市営梅森荘管理事務所横駐車場	イ
5(土)	午後3:00～4:00	前山南公園	サ
8(火)★	午後2:30～4:00	藤見が丘公園	コ
10(木)	午後2:30～4:00	深田池公園	ク

★は予約本の貸し出しはありません

各種無料相談のご案内

弁護士による法律相談 地図A
(予約制・1週間前から予約受付)
11/27(金)・12/11(金)
午後1:00～4:00
問合 名古屋市ウェブサイト▶
名古屋おしえてダイヤル ☎953-7584

行政書士による相談会 地図A
(予約優先)相続・遺言・許認可など
11/24(火)
午前9:00～正午
問合 愛知県行政書士会中央支部 ☎990-3392

内職相談(予約不要) 地図A
11/24(火)・12/8(火)
午前10:00～正午
午後1:00～3:00
区役所民生子ども課内相談室
問合 あいち労働総合支援フロア ☎562-5016

認知症高齢者に関する相談など
地図 北部F 南部G
もの忘れ相談医による専門相談
(北部)12/4(金)
(南部)12/8(火)
家族サロン(北部)11/18(水)
(南部)11/20(金)
問合 北部いきいき支援センター ☎726-8777
南部いきいき支援センター ☎720-6121