

# 堺市立 北老人福祉センター 行事予定

6月		行事予定	
		午前	午後
1	日	休館日	
2	月		
3	火		
4	水	10:30 元気ハツラツ体操	
5	木		13:30 市民開放日
6	金		
7	土	9:50 ~ 15:00 健康測定会	
8	日	休館日	
9	月		
10	火		13:30 リフレッシュ講座
11	水	10:30 わくわく体操	
12	木		13:30 市民開放日
13	金		
14	土		13:30 遊びりテーション
15	日	休館日	
16	月		
17	火		
18	水	10:30 わくわく体操	
19	木		13:30 市民開放日
20	金		
21	土		13:30 遊びりテーション 13:30 クラブ代表者会議
22	日	休館日	
23	月		
24	火		
25	水	10:00 歌広場レインボー	
26	木		13:30 市民開放日
27	金		
28	土		13:30 プリント脳トレ
29	日	休館日	
30	月		

北老人福祉センターでは、行事やクラブ活動の他に卓球やオセロ・トランプの貸し出しも行っています。

健康測定会 (定員 12名) **P**  
7日 9:50~15:00  
おひとり様 20分程度 看護師による健康測定会!  
6/2 から申込み受付開始 (電話申込不可)

リフレッシュ講座 (定数 30名) **P**  
10日 13:30~14:30  
講座内容  
【栄養編 バランスのとれた食事について】  
講師 管理栄養士  
6/3 から申込み受付開始 (電話可)

遊びりテーション (定数 各日 6名) **P**  
14日・21日 13:30~  
【あじさい】  
6/7から申込み受付開始 (電話申込不可)

プリント脳トレ (定数 24名) **P**  
28日 13:30~  
当日1時間前(12:30~)から受付申込み (電話申込不可)

【介護予防講座 : 水曜日開催】 **P**

- 元気ハツラツ体操 (定員 20名)  
4日 10:30~11:30  
5/28 から申込み受付開始 (電話可)
- わくわく体操 (定員20名) 1クール(2か月) 全4回  
6月11日・18日 7月9日・16日  
10:30~11:30  
6/2から申込み受付開始 (電話申込不可)
- 歌広場レインボー (定員 30名)  
25日 10:00~11:00  
6/18 から申込み受付開始 (電話可)

7月の予定

- 1日 健康講座 13:30~  
【呼吸法に合わせたゆっくり体操】
- 2日 元気ハツラツ体操 10:30~
- 8日 リフレッシュ講座 13:30~  
【口腔編】
- 12日・19日 遊びりテーション 13:30~  
【トイレットペーパー芯アート】
- 23日 歌広場レインボー 10:00~
- 26日 プリント脳トレ 13:30~

## 毎日実施中!!

- 堺コッカラ体操 心も体も元気に♪
- 健康ウォーキング 9:45~10:15  
センター敷地内をウォーキング

## 毎週木曜日は「市民開放日」

利用証をお持ちでない60歳以下の方でも入館できます  
(利用申請記入・本人確認書類が必要です)  
※未成年者は保護者同伴でお願いします  
幼児・児童は保護者の身分証のみで可

※上記事業は申込制です。それぞれ申込み条件が異なりますので別途チラシをご覧ください!

ご不明な点はセンターまでお問い合わせください

電話 072-255-6380

