

堺市立 北老人福祉センター 行事予定

(電 話 : 072-255-6380)

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

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

健康講座 (定員30名)

1日 13:30 ~15:00

テーマ『生命の貯蓄体操』

講師 生命の貯蓄体操普及会

6/24 から申込み受付開始 (電話可)

P

健康測定会 (定員12名)

5日 9:50 ~15:00

おひとり 20分程度 看護師による健康測定会!

6/28 から申込み受付開始 (電話申込不可)

P

リフレッシュ講座 (定数30名)

8日 13:30 ~14:30

テーマ『驚き!? 口腔ケアの威力 お手入れ編』

講師 歯科衛生士

7/1 から申込み受付開始 (電話可)

P

遊びりテーション (定数 各日 6名)

12日・19日 13:30 ~

【 トイレットペーパー芯 アート 】

7/5 から申込み受付開始 (電話申込不可)

P

プリント脳トレ (定数24名)

26日 13:30 ~

当日1時間前から受付申込み (電話申込不可)

P

介護予防講座 水曜日開催

・元気ハツラツ体操 (定員22名)

2日 10:30 ~11:30

6/26 から申込み受付開始 (電話可)

・歌広場レインボー (定員30名)

23日 10:00 ~11:00

7/17 から申込み受付開始 (電話可)

P

※わくわく体操 (6~7月コース全4回)の申込みは
6月で終了していますので、7月の申込み受付は
ありません
次回 8~9月コースは 8/7 から申込み受付開始予定

8月の予定

2日 健康測定会 9:50 ~

5日 健康講座 13:30 ~ 『いきいき美容室』

6日 元気ハツラツ体操 10:30 ~

12日 リフレッシュ講座 13:30 ~

『姿勢改善講座』

9・16日 遊びりテーション 13:30 ~

『金魚ストラップ』

13・20日 わくわく体操 10:30 ~

23日 プリント脳トレ 13:30 ~

27日 歌広場レインボー 10:00 ~

毎日実施中 !!

・堺コッカラ体操 心も体も元気に♪

毎週木曜日は「市民開放日」

利用証をお持ちでない60歳以下の方も入館できます

(利用申請書記入・本人確認書類の提示が必要です)

※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!