

# 堺市立東老人福祉センター行事予定

R7

7月		行事予定	
		午前	午後
1	火		
2	水		
3	木		
4	金	9:30 代表者会議	13:30 シネマ①
5	土	市民開放日 (13:30~センターズカフェ)	
6	日	休館日	
7	月		
8	火		
9	水	卓球	13:30 シネマ②
10	木		
11	金	卓球	13:30 脳トレ講座
12	土	市民開放日 (13:30~3B体操交流会)	
13	日	休館日	
14	月		
15	火	卓球	13:30 姿勢改善②
16	水	10:00~スマホレスキュー	
17	木	10:00 わくわく体操	
18	金		
19	土	市民開放日 (13:30~ボードゲーム交流会)	
20	日	休館日	
21	月	休館日	
22	火		13:30 歌広場
23	水	10:00 美容教室	
24	木	10:00 わくわく体操	
25	金	卓球	13:30 シネマ③
26	土	市民開放日 (13:30~3B体操交流会)	
27	日	休館日	
28	月	10:00元気ハツラツ体操	
29	火	卓球	
30	水	10:00~スマホレスキュー	卓球
31	木		13:30 シネマ④

## 体操と散策

10:00~ 毎営業日 申込不要

(体操: ラジオ体操第1・コッカラ体操)  
(散策: 萩原神社 往復 雨天中止)

電話 072-287-8150

健康測定 7月から予約制 6/20予約受付  
実施日: AM・PM お問い合わせください  
(事業等実施できない日もあります)  
身長、体重、血圧、脈拍、フレイル度診断など

脳トレ講座 体操・ゲームなど (定員35名)  
11日(金) 13:30~14:30  
前回講座終了時以降、随時受付申込み

リフレッシュ講座 (定員40名)  
15日(火) 13:30~14:30  
内容: 姿勢改善講座② 講師 機能訓練士  
7/1から申込み受付開始

歌広場レインボー (定員35名)  
22日(火) 13:30~15:00  
ボイストレーナーと楽しく歌いましょう!  
7/1から申込み受付開始

健康講座・いきいき美容教室 (定員30名)  
23日(火) 10:00~11:00  
7/1から申込み受付開始

センターシネマ 申込不要 各回先着40名  
①②「嘘八百 京町口ワイヤル」  
4日(金)、9日(水)  
③④「死に花」 25日(金)、31(木)  
いずれも 13:30~15:30

元気ハツラツ体操 (定員20名)  
筋力アップで転倒防止!  
28日(月) 10:00~11:00  
7/7から受付申込み

市民開放日

さまざまな世代の地域の人と交流しませんか  
毎週土曜日: 13:30~15:00

- ①センターズカフェ 7/5 (定員なし・申込不要)
- ②ボードゲーム交流会 (定員20名) 7/19 13:30~15:00
- ③3B体操交流会 (定員30名) 7/12、26 13:30~
- ④親子でバルーンあーと (定員40名) 8/2 13:30~

※②・③・④ 7/1~から受付申込み

卓球 使用日の前日から申込み受付開始

9(水)AM、11(金)AM、15(火)AM  
25(金)AM、29(火)AM、30(水)PM  
AM ① 9:20~ ②10:10~ ③11:00~  
PM ④13:00~ ⑤14:00~ ⑥15:00~