

堺市立 美原老人福祉センター 行事予定

6月		行事予定	
		午前	午後
1	日	休館日	
2	月	10:00わくわく体操	
3	火		13:30歌広場
4	水	10:00いきいきかみかみ	13:30みんなでヨガ教室
5	木		
6	金	10:30認知症カフェ	13:30いきいきかみかみ
7	土		
8	日	休館日	
9	月		13:00脳トレ① 14:15脳トレ②
10	火		14:00スマホレスキュー
11	水	9:30チャレンジタイム	13:30チャレンジタイム
12	木		
13	金		13:30いきいきかみかみ
14	土		
15	日	休館日	
16	月	10:00わくわく体操	
17	火	健康測定会	
18	水	10:00いきいきかみかみ 9:30チャレンジタイム	13:30みんなでヨガ教室 13:30チャレンジタイム
19	木		13:30元気ハツラツ体操
20	金		13:30いきいきかみかみ 14:00スマホレスキュー
21	土	9:30寄り道café	13:30チャレンジタイム
22	日	休館日	
23	月		13:30脳トレ
24	火	10:30リフレッシュ講座	
25	水	9:30チャレンジタイム	13:30チャレンジタイム
26	木	10:00健康café日	13:30健康café日
27	金		13:30いきいきかみかみ
28	土		
29	日	休館日	
30	月	健康測定会コーディネート	

美原老人福祉センターでは行事やクラブ活動の他に
共用スペースでの卓球室の貸室・バンパー・将棋・囲碁も行っています。卓球のラケットや将棋の駒・碁石の貸出も行っています
お気軽にご利用ください！

・脳トレ

第2月曜日〈頭を使った脳トレ〉

第4月曜日〈体を使った脳トレ〉

・いきいきかみかみ百歳体操

第1・3水曜日、毎週金曜日(※第5金曜日除く)

・スマホレスキュー

第2火曜日、第3金曜日

毎週水曜日、第3土曜日「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

※入館の際は事務所で名前・ご住所等

ご記入いただきます。その際、マイナンバーや

免許証など身分証のご提示が必要です。

・寄り道café 毎月第3土曜日

・チャレンジタイム 第2・4・5水曜日、第3土曜日

・わくわく体操(定員20名) 1クール(2か月)全4回
2日・16日 10:00～11:00

・歌広場(定員30名)
3日 13:30～14:30

・健康測定会 **〈予約受付中!〉**
17日 ①10:30 ②13:30 ③14:30
看護師による健康測定会!

・元気ハツラツ体操(定員40名) **〈予約受付中!〉**
19日 13:30～14:30

・リフレッシュ講座(定数45名) **〈予約受付中!〉**
24日 10:30～11:30

講座内容

【姿勢改善編 すっと元気!寝たきりにならない
「姿勢について①」】

講師 機能訓練指導員

まもなく受付開始!

・みんなでヨガ教室(定員20名) 1クール(3か月)全6回
7月2日・16日 } 13:30～14:30
8月6日・20日 }
9月3日・17日 }

6/2から申込み受付開始

・歌広場(定員30名)

7月1日 13:30～14:30

6/17から申込み受付開始

7月の予定

1日 歌広場 13:30～

3日 健康講座 「いきいき美容教室」資生堂

15日 健康測定会

17日 元気ハツラツ体操 13:30～

22日 リフレッシュ講座 10:30～

【栄養編】

◎7月7日～

わくわく体操 第3クールの申込が始まります

※上記事業のご予約お問い合わせは1階事務所又はお電話で

☎ 072-362-3939

毎日実施中!! 心も体も元気に♪
・健康道場 9:30～16:30
・ラジオ体操 13:00～
・メンバーズタブレット 10:00～16:00

・みはらカフェ(グリーンカフェ)

月～金曜日 10:30～15:30

トーストや焼きおにぎりセット・各種ドリンク

◎ホットサンドの日もあります!週1回、曜日不定

・認知症カフェ(オレンジカフェ)

毎月第1金曜日 10:30～11:30

◎お茶を飲みながら認知症について学びます



ホームページ

Instagram

公式LINEアカウント