

# 堺市立 美原老人福祉センター 行事予定

| 7 月 |   | 行 事 予 定       |                                |
|-----|---|---------------|--------------------------------|
|     |   | 午前            | 午後                             |
| 1   | 火 |               | 13:30歌広場                       |
| 2   | 水 | 10:00いきいきかみかみ | 13:30みんなでヨガ教室                  |
| 3   | 木 |               | 13:30健康講座                      |
| 4   | 金 |               | 13:30いきいきかみかみ                  |
| 5   | 土 | 10:30認知症カフェ   |                                |
| 6   | 日 | 休館日           |                                |
| 7   | 月 | 10:00わくわく体操   |                                |
| 8   | 火 |               | 14:00スマホレスキュー                  |
| 9   | 水 | 9:30チャレンジタイム  | 13:30チャレンジタイム                  |
| 10  | 木 |               |                                |
| 11  | 金 |               | 13:30いきいきかみかみ                  |
| 12  | 土 |               |                                |
| 13  | 日 | 休館日           |                                |
| 14  | 月 | 10:00わくわく体操   | 13:00脳トレ①<br>14:15脳トレ②         |
| 15  | 火 | 健康測定会         |                                |
| 16  | 水 | 10:00いきいきかみかみ | 13:30みんなでヨガ教室<br>13:30チャレンジタイム |
| 17  | 木 |               | 13:30元気ハツラツ体操                  |
| 18  | 金 | 9:30チャレンジタイム  | 13:30いきいきかみかみ<br>14:00スマホレスキュー |
| 19  | 土 | 9:30寄り道café   | 13:30チャレンジタイム                  |
| 20  | 日 | 休館日           |                                |
| 21  | 月 |               |                                |
| 22  | 火 | 10:30リフレッシュ講座 |                                |
| 23  | 水 | 9:30チャレンジタイム  | 13:30チャレンジタイム                  |
| 24  | 木 | 10:00健康café日  | 13:30健康café日                   |
| 25  | 金 |               | 13:30いきいきかみかみ                  |
| 26  | 土 |               |                                |
| 27  | 日 | 休館日           |                                |
| 28  | 月 |               | 13:30脳トレ                       |
| 29  | 火 |               |                                |
| 30  | 水 | 健康測定会コーディネート  |                                |
|     |   | 9:30チャレンジタイム  | 13:30チャレンジタイム                  |
| 31  | 木 |               |                                |

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  
7日・14日 10:00~11:00

・歌広場(定員30名)  
1日 13:30~14:30

・健康測定会 〈予約受付中!〉  
15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)  
17日 13:30~14:30

・リフレッシュ講座(定数45名)  
22日 10:30~11:30

講座内容  
【栄養編 「野菜の健康効果」】  
講師 管理栄養士

## 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  
8月6日・20日  
9月3日・17日 } 13:30~14:30

・歌広場(定員30名)  
8月1日 13:30~14:30  
7/15から申込み受付開始

## 8月の予定

5日 歌広場 13:30~  
19日 健康測定会  
21日 元気ハツラツ体操 13:30~  
26日 リフレッシュ講座 10:30~  
【口腔編】  
12・27日 スマホレスキュー 14:00~

## 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

※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