

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	10:30認知症カフェ	13:30いきいきかみかみ
5	土		
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 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
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 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
も行っていきます。卓球のラケットや将棋の駒・碁石の
貸出も行っていきます

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お名前・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

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

・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) **〈予約受付中!〉**
17日 13:30～14:30

・リフレッシュ講座(定数45名) **〈予約受付中!〉**
22日 10:30～11:30
講座内容
【栄養編 「野菜の健康効果」】

まもなく受付開始!

・歌広場(定員30名)
8月5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