

堺市立東老人福祉センター行事予定

R7

8月	行事予定	
	午前	午後
1 金		卓球
2 土	市民開放日 (13：30～バレーソフト)	
3 日	休館日	
4 月		
5 火	市民開放日 (13：30～センサーズカフェ)	
6 水		
7 木		
8 金	卓球	13：30 脳トレ講座
9 土	市民開放日 (13：30～3B体操交流会)	
10 日	休館日	
11 月	休館日	
12 火	卓球	
13 水	卓球	
14 木		
15 金		
16 土	市民開放日 (13：30～ボードゲーム交流会)	
17 日	休館日	
18 月		
19 火	卓球	13：30 栄養講座②
20 水		
21 木	10：00 わくわく体操	
22 金		13：30 シネマ①
23 土	市民開放日 (13：30～3B体操交流会)	
24 日	休館日	
25 月	10:00元氣ハツラツ体操	
26 火		13：30 歌広場
27 水	卓球	
28 木	10：00 わくわく体操	
29 金		
30 土		13：30 シネマ②
31 日	休館日	

体操と散策

10：00～毎営業日 申込不要
 (体操：ラジオ体操第1・コツカラ体操)
 (散策：萩原神社 往復 雨天中止)

電話 072-287-8150

健康測定 予約制 7/22から受付開始

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、フシイル度診断など

脳トレ講座 体操・ゲームなど (定員35名)

8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)

19日 (火) 13：30～14：30
 内容：栄養講座② 講師 栄養士
 8/1から申込み受付開始

センサーシネマ 申込不要 各回先着40名

「殿 利息でござる」

①22日 (金) 13：30～15：30
 ②30日 (土) 13：30～15：30

元氣ハツラツ体操 (定員25名)

筋力アップで転倒防止！
 25日 (月) 10：00～11：00
 8/1から受付申込み

歌広場インボー (定員40名)

26日 (火) 13：30～14：30
 ボイストレーナーと楽しく歌いましょう！
 8/1から申込み受付開始

わくわく体操 (定員20名)

第3クール 8/21、8/28、9/18、9/25
 いずれも 10：00～11：00
 8/1から申込み受付開始

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センサーズカフェ

8/5 (火) (定員なし・申込不要)

②ボードゲーム交流会 (定員20名)

8/16 13：30～15：00

③3B体操交流会 (定員30名)

8/9、23 13：30～

④親子で/VLーションアート作り

8/2 13：30～ 受付中

※②・③ 8/1～から受付申込み

卓球 使用日の前日から申込み受付開始

1 (金)PM、8 (金)AM、12 (火)AM
 13 (水)AM、19 (火)AM、27 (水)AM
 AM ① 9：20～ ②10：10～ ③11：00～
 PM ④13：00～ ⑤14：00～ ⑥15：00～