

堺市立 美原老人福祉センター 行事予定

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

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 10：30～15：30
 10：30～11：30は、お茶を飲みながら認知症について学びます! 相談会も行っています



ホームページ



Instagram



公式LINEアカウント

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!

・脳トレ教室

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

毎週金曜日(※第5金曜日除く)

第1・3水曜日(市民開放日)

・スマホレスキュー

第2火曜日、第3金曜日(今月は第4水曜日)

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

毎月 第2・4・5水曜日、第3土曜日

・いきいきかみかみ百歳体操

毎月 第1・3水曜日

・みんなでヨガ教室

毎月 第1・3水曜日

・歌広場

(定員 30名)

5日 13：30～14：30

9/2のご予約は8/19から申込み受付開始!

・健康測定会

〈予約受付中!〉

22日 ①10：30 ②13：30 ③14：30

30日 ヘルスコーディネート

・元気ハツラツ体操

(定員 40名) 〈予約受付中!〉

21日 13：30～14：30

・リフレッシュ講座

(定数 45名) 〈予約受付中!〉

26日 10：30～11：30

講座内容 【口腔編】

・わくわく体操

(8～9月コース 全4回)

申込みは7月で終了していますので8月の申込み受付はありません。

次回10～11月 コースは9/1から申込み受付開始!

・みんなでヨガ教室

(7～9月コース 全6回)

申込みは6月で終了していますので8月の申込み受付はありません。

次回10～12月コースは9/1から申込み受付開始!

9月の予定

2日 歌広場 13：30～

9・19日 スマホレスキュー 14：00～

13日 シニアフェスティバル

16日 健康測定会

18日 元気ハツラツ体操 13：30～

24日 スマホ教室 ①12：45～ ②14：00～

30日 リフレッシュ講座 10：30～

【姿勢改善編】

30日 ヘルスコーディネート

※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