

堺市立東老人福祉センター行事予定

R7

9月		行事予定	
		午前	午後
1	月		
2	火		
3	水		
4	木		
5	金		13:30 脳トレ講座
6	土	市民開放日 (13:30～センターズカフェ)	
7	日	休館日	
8	月		
9	火		
10	水	卓球	シネマ①
11	木		
12	金	敬老の日発表会 準備	
13	土	敬老の日発表会	
14	日	休館日	
15	月	敬老の日発表会 予備日 (シネマ②)	
16	火	卓球	13:30 口腔講座②
17	水		
18	木	10:00 わくわく体操	
19	金		
20	土	市民開放日 (13:30～ボードゲーム交流会)	
21	日	休館日	
22	月	10:00元気ハツラツ体操	
23	火	休館日	
24	水	卓球	
25	木	10:00 わくわく体操	
26	金	卓球	
27	土	市民開放日 (13:30～3B体操交流会)	
28	日	休館日	
29	月		
30	火		13:30 歌広場

健康測定 予約制 8/20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、フレイル度診断など

脳トレ講座 体操・ゲームなど (定員30名)
5日(金) 13:30～14:30
8/15から申込み受付開始

リフレッシュ講座 (定員40名)
16日(火) 13:30～14:30
内容：口腔講座② 講師 歯科衛生士
9/1から申込み受付開始

センターシネマ 申込不要 先着40名
「極主夫道 ザ・シネマ」
①10日(水) 13:30～15:30
②15日(祝・月) 13:30～15:30
※敬老の日発表会が9/15に延期開催
の場合は上映はありません

元気ハツラツ体操 (定員25名)
筋力アップで転倒防止！
22日(月) 10:00～11:00
9/1から申込み受付開始

歌広場レインボー (定員40名)
30日(火) 13:30～14:30
ボイストレーナーと楽しく歌いましょう！
9/1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センターズカフェ
9/6 (定員なし・申込不要)
②ボードゲーム交流会 (定員20名)
9/20 13:30～15:00
③3B体操交流会 (定員30名)
9/27 13:30～
※②・③ 9/1～から申込受付開始

体操と散策

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

卓球 使用日の前日から申込み受付開始

10(水)AM、16(火)AM、24(水)AM
26(金)AM
AM ① 9:20～ ②10:10～ ③11:00～
PM ④13:00～ ⑤14:00～ ⑥15:00～

電話 072-287-8150