

堺市立 美原老人福祉センター 行事予定

9月		行事予定	
		午前	午後
1	月	10:00わくわく体操	
2	火		13:30歌広場
3	水	10:00いきいきかみかみ	13:30みんなでヨガ教室
4	木		
5	金	10:30認知症カフェ	13:30いきいきかみかみ
6	土		
7	日	休館日	
8	月	10:00わくわく体操	13:00脳トレ① 14:15脳トレ②
9	火		13:30ぬりえ広場 14:00スマホレスキュー
10	水	9:30チャレンジタイム	13:30チャレンジタイム
11	木		シニアフェスティバル準備日
12	金	シニアフェスティバル準備日	
13	土	9:30～シニアフェスティバル・寄り道café	
14	日	休館日	
15	月	シニアフェスティバル予備日	
16	火	健康測定会	
17	水	10:00いきいきかみかみ	13:30みんなでヨガ教室
18	木		13:30元気ハツラツ体操
19	金		13:30いきいきかみかみ 14:00スマホレスキュー
20	土		13:30チャレンジタイム
21	日	休館日	
22	月		13:30脳トレ
23	火	休館日	
24	水	9:30チャレンジタイム	13:30チャレンジタイム 12:45スマホ教室① 14:00スマホ教室②
25	木	健康café日	
26	金		13:30いきいきかみかみ
27	土		
28	日	休館日	
29	月		
30	火	10:30リフレッシュ講座	健康測定会コーディネート

・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 相談会(要予約)

毎日実施中!! 心も体も元気に♪

・健康道場 (2階) 9:30～16:30

健康な毎日に役立つ機器などをご利用いただけます

あしゆ・ヘルストロン・マッサージ機等

※健康道場をご利用の際には登録が必要です(2階医務受付)

・健康Café日

毎月第4木曜日 (2部制)

① 10:00 ② 13:30

健康道場に登録されている方へ月に一度のご褒美!! (要予約)

・ラジオ体操 (2階)

13:00～

・メンバースタブレット (1・2階) 10:00～16:00

センター内にて、タブレットを貸出します

・脳トレ教室 ※脳トレ教室は毎月1日受付開始!

第2月曜日〈頭を使った脳トレ〉2部制

① 13:00 ② 14:15

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 (※市民開放日になりますので、どなたでも参加していただけます)

・スマホレスキュー

第2火曜日、第3金曜日

・ぬりえ広場

第2・4火曜日

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・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 36名)

10/21のご予約は9/16から申込み受付開始!

・健康測定会 3部制〈予約受付中!〉

16日 ① 10:30 ② 13:30 ③ 14:30

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!〉

・リフレッシュ講座 (定数 45名) 〈予約受付中!〉

30日 講座内容 【姿勢改善編】

・わくわく体操 (8～9月コース 全4回) 〈予約受付終了〉

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) 〈予約受付終了〉

※市民開放日になりますので、どなたでも参加していただけます

次回10～12月コースは9/1から申込み受付開始!

・スマホ教室 2部制 (定員 各8名)

※市民開放日になりますので、どなたでも参加していただけます

24日 ① 12:45 ② 14:00

講座内容 【電話・カメラをしよう】

9/3から申込み受付開始!

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

貸出しもしております

お気軽にご利用ください!

※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



ホームページ

Instagram

公式LINEアカウント