

10月		行 事 予 定	
		午前	午後
1	水	10:30 元気ハツラツ体操	
2	木		13:30 市民開放日
3	金		
4	土	9:50 ~15:00 健康測定会	
5	日	休館日	
6	月		
7	火		
8	水	10:30 わくわく体操	
9	木		12:45 スマホ教室
			13:30 市民開放日 認知症サポーター養成講座
10	金		
11	土		13:30 遊びりテーション
12	日	休館日	
13	月	休館日	
14	火		13:30 リフレッシュ講座
15	水	10:30 わくわく体操	
16	木		13:30 市民開放日
17	金		
18	土		13:30 遊びりテーション
19	日	休館日	
20	月		
21	火		
22	水	10:00 歌広場レインボー	
23	木		13:30 市民開放日
24	金		
25	土		13:30 プリント脳トレ
26	日	休館日	
27	月		
28	火		
29	水		
30	木		13:30 市民開放日
31	金		

北老人福祉センターでは、行事やクラブ活動の他に
卓球やオセロ・トランプの貸し出しも行っています

健康測定会 (定員12名) **P**
4日 9:50~15:00
 おひとり 20分程度 看護師による健康測定会!
 9/20 から申込み受付開始 (電話可)

リフレッシュ講座 (定数30名) **P**
14日 13:30~14:30
 『守ろう大切な命 口腔ケアの威力』
 講師 歯科衛生士
 10/7 から申込み受付開始 (電話可)

遊びりテーション (定数 各日 6名) **P**
11日・18日 13:30~15:00
 【魔女の帽子】
 10/4 から申込み受付開始 (電話申込不可)

プリント脳トレ (定数24名) **P**
25日 13:30~14:30
 当日1時間前から受付申込み (電話申込不可)

介護予防講座 水曜日開催
・元気ハツラツ体操 (定員22名) **P**
1日 10:30~11:30
 9/25 から申込み受付開始 (電話可)
・わくわく体操 (定員22名) 1クール (2か月) 全4回
 10月 8日・15日 11月 12日・19日
 10:30~11:30
 10/2から申込み受付開始 (電話申込不可)
・歌広場レインボー (定員30名)
22日 10:00~11:00
 10/16 から申込み受付開始 (電話可)

市民開放日 特別講座
・スマホ教室 10月9日(木) 定員:各8名
 テーマ 『メッセージアプリ(LINE)を使おう』
 ① 12:45~13:45 ② 14:00~15:00
 9/30 から申込み受付開始 (電話可)
☆☆☆ 認知症サポーター養成講座 ☆☆☆
9日 13:30~15:00 定員 30名
 認知症を理解し適切な対応を学びましょう!
 10/1 から申込み受付開始 (電話可)

市民開放日になりますのでどなたでも参加 いただけます
 ※ 第2週目 脳トレを楽しもう! は中止となります

毎週木曜日は " 市民開放日 "

利用証をお持ちでない方も入館できます
 (利用申請書記入・本人確認書類の提示が必要です)
 ※未成年者は保護者同伴でお願いします
 幼児・児童は保護者の身分証のみで可

11月の予定

1日 健康測定会 9:50~
 5日 元気ハツラツ体操 10:30~
 12・19日 わくわく体操 10:30~
 11日 リフレッシュ講座 13:30~
 『姿勢改善編』
 8・15日 遊びりテーション 13:30~
 『クリスマスツリー』
 22日 プリント脳トレ 13:30~
 26日 歌広場レインボー 10:00~

※上記事業は申込制です。それぞれ申込み条件が異なりますので、別途チラシをご覧ください!