

# 堺市立 美原老人福祉センター 10月 行事予定

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

### ・健康測定会 3部制

21日 ① 10:30 ② 13:30 ③ 14:30

31日 測定会結果コーディネート

・元気ハツラツ体操 毎月第3木曜日 13:30~

・リフレッシュ講座【栄養編】 毎月第4火曜日 10:30~

・脳トレ教室 〈毎月1日受付開始〉

第2月曜日〈頭を使った脳トレ〉2部制

①13:00~ ②14:15~

第4月曜日〈体を使った脳トレ〉

13:30~

・歌広場 〈11月の予約は10/21受付開始〉

第1火曜日 1:30~ ※10月は第3火曜日に変更

予約受付中!

### クール制

・わくわく体操 (10~11月コース 全4回) 10:00~

申込みは9月で終了していますので10月の申込み受付はありません。

・みんなでヨガ教室(10~12月コース 全6回) 13:30~

※ 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。

申込みは9月で終了していますので10月の申込み受付はありません。

次回R8.1~3月コースは12/1から申込み受付開始!

・いきいきかみかみ百歳体操

毎週金曜日(※第5金曜日除く) 13:30~

予約不要!

・スマホレスキュー

第2火曜日、第3金曜日 14:00~15:00 ※10月は第3水曜日に変更

喫茶コーナー 営業時間 10:30~15:30

・みはらカフェ(グリーンカフェ) 月~金曜日

・認知症カフェ(オレンジカフェ) 毎月第1金曜日

相談会(要予約) 10:30~11:30

・スマホ教室 2部制(定員各8名)【10/1から申込み受付開始!】

※ 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。

22日 ① 12:45 ② 14:00

講座内容 【新しくアプリをインストールしてみよう】

### 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)

~健康道場に登録されている方へ月に一度のご褒美!!(要予約)~

・健康Café日 毎月第4木曜日(2部制) ① 10:30 ② 13:30

・ラジオ体操(2階) 13:00~

・メンバーズタブレット センター内にて、タブレットを貸出します。

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のでお気軽に

ご利用ください!

### 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けます。

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



ホームページ



Instagram



公式LINEアカウント

※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