

堺市立東老人福祉センター行事予定

R7

10月		行事予定	
		午前	午後
1	水		
2	木		
3	金	9:30 代表者会議	シネマ①・スマホ教室
4	土	市民開放日 (13:30～センターズカフェ)	
5	日	休館日	
6	月		
7	火		
8	水	卓球	
9	木		
10	金	卓球	13:30 脳トレ講座
11	土	市民開放日 (13:30～3B体操交流会)	
12	日	休館日	
13	月	休館日	
14	火		
15	水		
16	木	10:00 わくわく体操	
17	金		フリー・カラオケ
18	土	市民開放日 (13:30～ボードゲーム交流会)	
19	日	休館日	
20	月		
21	火	卓球	13:30 姿勢改善③
22	水	卓球	
23	木	10:00 わくわく体操	フリー・カラオケ
24	金	卓球	13:30 貯蓄体操
25	土	市民開放日 (13:30～3B体操交流会)	
26	日	休館日	
27	月	10:00元気ハツラツ体操	
28	火	フリー・カラオケ	13:30 歌広場
29	水	卓球 フリー・カラオケ	シネマ② フリー・カラオケ
30	木	7センター・バンパー大会 準備	
31	金	7センター・バンパー大会	

健康測定 予約制 9/20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)
10日(金) 13:30～14:30
9/16から申込み受付開始

わくわく体操 (定員20名)
第4クール 10/16、23、11/20、27
いずれも 10:00～11:00
10/1から申込み受付開始

リフレッシュ講座 (定員40名)
21日(火) 13:30～14:30
内容: 姿勢改善講座③ 講師 機能訓練士
10/1から申込み受付開始

健康講座・生命の貯蓄体操 (定員40名)
24日(金) 13:30～15:00
10/1から申込み受付開始

元気ハツラツ体操 (定員25名)
筋力アップで転倒防止!
27日(月) 10:00～11:00
10/1から申込み受付開始

歌広場レインボー (定員40名)
28日(火) 13:30～14:30
ボイストレーナーと楽しく歌いましょう!
10/1から申込み受付開始

センターシネマ 申込不要 先着40名
「後妻業の女」
① 3日(金) 13:30～15:30
② 29日(水) 13:30～15:30

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
10/4 (定員なし・申込不要)
②ボードゲーム交流会 (定員20名)
10/18 13:30～15:00
③3B体操交流会 (定員30名)
10/11、25 13:30～
※②・③ 10/1～から申込受付開始

フリーカラオケ 使用日の前日から申込み受付開始
17(金)PM、23(木)PM
28(火)AM、29(水)AM、PM
AM ① 9:00～10:20 ②10:30～11:50
PM ③13:00～14:20 ④14:30～15:50

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
8(水)AM、10(金)AM、21(火)AM
22(水)AM、24(金)AM、29(水)AM
AM ① 9:20～ ②10:10～ ③11:00～
PM ④13:00～ ⑤14:00～ ⑥15:00～

電話 072-287-8150