

堺市立 北老人福祉センター 行事予定 (電話: 072-255-6380)

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

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**
1日 9:50～15:00
おひとり 20分程度 看護師による健康測定会!
10/18 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**
11日 13:30～14:30
・姿勢改善編 ～歩く筋トレ・歩く人はなぜ健康なのか～
講師 機能訓練指導員
11/4 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**
8日・15日 13:30～15:00
【クリスマスツリー】
11/1 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**
22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 **P**
・元気ハツラツ体操 (定員22名)
5日 10:30～11:30
10/30 から申込み受付開始 (電話可)
・歌広場レインボー (定員30名)
26日 10:00～11:00
11/20 から申込み受付開始 (電話可)
※わくわく体操(10～11月コース 全4回)の申込みは
10月で終了していますので、11月の申込み受付は
ありません

『スマホ教室』
13日(木) 定員: 各 8名
テーマ 『インターネットを使ってみよう』
① 12:45～13:45 ② 14:00～15:00
11/1 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

12月
3日 元気ハツラツ体操 10:30～
4日 認知症サポーター養成講座 13:30～
6日 健康測定会 9:50～
9日 リフレッシュ講座 13:30～
『栄養編』
10・17日 わくわく体操(復習会) 10:30～
13・20日 遊びりテーション 13:30～
『ペーパーアート』
24日 歌広場レインボー 10:00～
27日 プリント脳トレ 13:30～

◎ わくわく体操 12月(復習会) についてのお知らせ
12月(10・17日)は、4～11月 受講者の復習会となりますので募集受付はございません

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をお願いします
幼児・児童は保護者の身分証のみで可

※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!