

堺市立 美原老人福祉センター 11月 行事予定

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

午前	30	- 健康測定会 3部制 18日 ① 10:30 ② 13:30 ③ 14:30 29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【口腔編】 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～ - 歌広場 〈12月の予約は11/18受付開始〉 第1火曜日 1:30～	- 健康講座 【生命の貯蓄体操】(定員45名)【11/1から申込開始!】 13日 13:30～ - スマホ教室 2部制(定員 各8名)【11/5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。 26日 ① 12:45 ② 14:00 講座内容 【メッセージアプリを使おう】
午後			

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11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11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!	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。
--	--

- 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～ 第1・3水曜日 10:00～ - スマホレスキュー 第2火曜日、第3金曜日 14:00～15:00	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!
--	---

- 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	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
--	---