

堺市立東老人福祉センター行事予定

R7

11月		行事予定	
		午前	午後
1	土	市民開放日 (13:30～センターズカフェ)	
2	日	休館日	
3	月	休館日	
4	火		
5	水		
6	木		
7	金	卓球	シネマ①・スマホ教室
8	土		多世代交流・コンサート
9	日	休館日	
10	月	AMボードゲーム交流会 (看護学生と)	
11	火		
12	水	卓球	シネマ②
13	木	10:00元気ハツラツ体操	
14	金		13:30 脳トレ講座
15	土	市民開放日 (13:30～3B体操交流会)	
16	日	休館日	
17	月		
18	火	卓球	13:30 栄養講座③
19	水		
20	木	10:00 わくわく体操	フリー・カラオケ
21	金		フリー・カラオケ
22	土	市民開放日 (13:30～3B体操交流会)	
23	日	休館日	
24	月	休館日	
25	火		13:30 歌広場
26	水	卓球	
27	木	10:00 わくわく体操	
28	金	卓球	シネマ③
29	土	フリー・カラオケ	シネマ④
30	日	休館日	

フリーカラオケ 使用日の1週間前から申込受付開始
 20(木)PM、21(金)PM
 29(土)AM

AM ① 9:00～10:20 ②10:30～11:50
 PM ③13:00～14:20 ④14:30～15:50

電話 072-287-8150

健康測定 予約制 10/20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)
 14日(金) 13:30～14:30
 10/15から申込み受付開始

リフレッシュ講座(定員40名)
 18日(火) 13:30～14:30
 内容: 栄養講座座③ 講師 管理栄養士
 11/1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!
 13日(木) 10:00～11:00
 11/1から申込み受付開始

歌広場レインボー(定員40名)
 25日(火) 13:30～14:30
 ボイストレーナーと楽しく歌いましょう!
 11/1から申込み受付開始

センターシネマ 申込不要 各回先着40名
 ①②「花戦さ」 7日(金)、12日(水)
 ③④「ぼくのおばあちゃん」
 28日(金)、29(土)
 いずれも 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
 11/1 (定員なし・申込不要)
 ②3B体操交流会 (定員30名)
 11/15、22 13:30～
 ※② 11/1～から申込受付開始

卓球 使用日の前日から申込み受付開始
 7(金)AM、12(水)AM、18(火)AM
 26(水)AM、28(金)AM
 AM ① 9:20～ ②10:10～ ③11:00～
 PM ④13:00～ ⑤14:00～ ⑥15:00～

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)