

堺市立東老人福祉センター行事予定

R7

12月		行事予定	
		午前	午後
1	月	卓球	
2	火	市民開放日（13：30～センターズカフェ）	
3	水		
4	木		
5	金	カラオケ発表会準備	
6	土	年末カラオケクラブ発表会	
7	日	休館日	
8	月		
9	火		スマホ教室
10	水	卓球	
11	木		
12	金	卓球	13：30 脳トレ講座
13	土	市民開放日（13：30～3B体操交流会）	
14	日	休館日	
15	月		フリー・カラオケ
16	火	卓球	13：30 口腔講座③
17	水		
18	木	10:00 わくわく体操	シネマ①
19	金		フリー・カラオケ
20	土	市民開放日（13：30～ボードゲーム交流会）	
21	日	休館日	
22	月	10:00 元気ハツラツ体操	
23	火		13：30 歌広場
24	水	10:00 特殊詐欺講座	
25	木	10:00 わくわく体操	フリー・カラオケ
26	金	10:00 遊びり（工作）	シネマ②
27	土		
28	日	休館日	
29	月	休館日	
30	火	休館日	
31	水	休館日	

フリーカラオケ 使用日の1週間から申込み受付開始

15(月)PM、19(金)PM、25(木)PM
AM ① 9：00～10：20 ②10：30～11：50
PM ③13：00～14：20 ④14：30～15：50

電話 072-287-8150

年末年始のお知らせ

12月28日(日)～1月4日(日) 休館いたします。

健康測定 予約制 11/20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)
12日(金) 13：30～14：30
11/15から申込み受付開始

リフレッシュ講座(定員40名)
16日(火) 13：30～14：30
内容：口腔ケアの威力② 講師 歯科衛生士
12/1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！
22日(月) 10：00～11：00
12/1から申込み受付開始

歌広場レインボー(定員40名)
23日(火) 13：30～14：30
ボイストレーナーと楽しく歌いましょう！
12/1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「大名倒産」18(木) 26日(金)
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(特別市民開放日)
12/2(火)(定員なし・申込不要)
②3B体操交流会(定員30名)
12/13 13：30～
③ボードゲーム交流会
12/20 13：30～
※②③ 12/1～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

1(月)AM、10(水)AM、
12(金)AM、16(火)AM
AM ① 9：20～ ②10：10～ ③11：00～
PM ④13：00～ ⑤14：00～ ⑥15：00～

わくわく体操(定員20名)
第5クール 12/18、25
いずれも 10：00～11：00
12/1から受付申込み開始

体操と散策 10：00～ 毎営業日 申込不要
(体操：ラジオ体操第1・コッカー体操)
(散策：萩原神社 往復 雨天中止)