

堺市立 美原老人福祉センター 1月 行事予定

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前							
午後							
	4	5	6	7	8	9	10
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	
	11	12	13	14	15	16	17
午前				チャレンジタイム	アクティブライフ教室 事業説明会		
午後			スマホレスキュー	チャレンジタイム	元気ハツラツ体操	いきいきかみかみ	チャレンジタイム
	18	19	20	21	22	23	24
午前			健康測定会	いきいきかみかみ	アクティブライフ教室		寄り道café
午後			健康測定会	みんなでヨガ教室	健康café	いきいきかみかみ	寄り道café
	25	26	27	28	29	30	31
午前			リフレッシュ講座(栄養)	チャレンジタイム	アクティブライフ教室		測定会結果コーディネート
午後		脳トレ教室		チャレンジタイム スマホレスキュー		3センター交流事業	測定会結果コーディネート

・健康測定会 3部制

20日 ① 10:30 ② 13:30 ③ 14:30

31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【栄養編】

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

① 13:00～ ② 14:15～

第4月曜日〈体を使った脳トレ〉13:30～

・歌広場 〈2月の予約は1/20受付開始〉

第1火曜日 13:30～

予約受付中!

クール制

・みんなでヨガ教室(毎月 第1・3水曜日) 13:30～14:30

※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。

【今年度の予約受付は終了しました】

・アクティブライフ教室【1月5日(月)～13日(火) 予約受付!】

毎週木曜日 10:00～(1クール10回) 1月22日(木)～始まります!

※1月15日(木) 10:00～ 事前説明会があります

・いきいきかみかみ百歳体操

第1・3水曜日 10:00～

毎週金曜日(※第5金曜日除く) 13:30～

・スマホレスキュー

第2火曜日、第4水曜日 14:00～15:00

予約不要!

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

NEW

・3センター交流事業【1月5日(月)～19日(月) 予約受付!】

30日(金) 開場 13:00～

「笑う交流会 第2弾」 開催場所は東センターです!

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 13:30～

・ラジオ体操(2階) 13:00～

・メンバースタブレット センター内にて、タブレットを貸出します。

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!

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

(今月は1月24日(土)に変更になります)

・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



ホームページ



インスタグラム



公式ラインアカウント

※上記事業のご予約お問い合わせは1階事務所又はお電話で

☎ 072-362-3939