

堺市立 北老人福祉センター 行事予定

2月		行 事 予 定	
		午前	午後
1	日	休館日	
2	月	リフレッシュ受付開始	
3	火		13:30 健康講座【防犯】
4	水	10:30元気ハツラツ体操	13:30アクティブライフ教室
5	木		13:30~15:00市民開放
6	金	遊びり受付開始	
7	土	9:50~15:00健康測定会	
8	日	休館日	
9	月		
10	火		13:30リフレッシュ講座
11	水	休館日(建国記念日)	
12	木		13:30~15:00市民開放
13	金		
14	土		13:30 遊びりセッション
15	日	休館日	
16	月		
17	火		
18	水	歌広場受付開始	13:30アクティブライフ教室
19	木		13:30~15:00市民開放
20	金	3月健康測定会受付開始	
21	土		13:30 遊びりセッション
22	日	休館日	
23	月	休館日(天皇誕生日)	
24	火		
25	水	10:00 歌広場	13:30アクティブライフ教室
26	木		13:30~15:00市民開放
27	金		
28	土		13:30 プリント脳トレ

毎週木曜日は「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
 (利用申請記入・本人確認書類が必要です)
 ※未成年者は保護者同伴でお願いします
 幼児・児童は保護者の身分証のみで可

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**
 7日 9:50~15:00
 おひとり様 20分程度 看護師による健康測定会!
 1/24 から申込み受付開始(電話申込可)

リフレッシュ講座(定数30名) **P**
 10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
 2/3 から申込み受付開始(電話申込可)

健康講座【防 犯】 (定員30名) **P**
 【騙されないで!あなたを狙う特殊詐欺!】
 3日 13:30 ~ 14:30
 1/27(火)から受付開始(電話申込可)

遊びりセッション(定数 各日 8名) **P**
 14日・21日 13:30 ~ 15:00
 【月の満ち欠け】
 2/7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**
 28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)
 4日 10:30~11:30
 1/29から申込み受付開始(電話可)
 ・歌広場レインボー(定員30名)
 25日 10:00~11:00
 2/19から申込み受付開始(電話可)
 ・アクティブライフ教室
 4日・18日・25日 (受付済)

3月の予定
 3日 11日 18日 25日 31日
 アクティブライフ教室 13:30~(受付済)
 4日 演芸交流会(フェニーチェ堺)
 7日 健康測定会 9:50~(受付2/21)
 10日 リフレッシュ講座 13:30~(受付3/3)
 【栄 養 編】
 14日・21日 遊びりセッション 13:30~
 【ピ ア ノ】 (受付3/7)
 18日元気ハツラツ体操10:30~(受付3/12)
 25日歌広場レインボー10:00~(受付3/19)
 28日 プリント脳トレ 13:30~(受付当日)

電 話 072-255-6380

※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!