

堺市立東老人福祉センター行事予定

R8

2月		行事予定	
		午前	午後
1	日	休館日	
2	月	卓球	13:30 アクティブライフ体操
3	火		
4	水		
5	木		
6	金		13:30 脳トレ・フリーカラオケ
7	土	市民開放日 (13:30～センターズカフェ)	
8	日	休館日	
9	月		13:30 アクティブライフ体操
10	火		13:30 さくらサロン
11	水	建国記念の日	
12	木	卓球	
13	金		シネマ①
14	土	市民開放日 (13:30～3B体操交流会)	
15	日	休館日	
16	月		13:30 アクティブ体操 フリーカラオケ
17	火		13:30 栄養講座④
18	水		
19	木	卓球	
20	金		フリーカラオケ
21	土	市民開放日 (13:30～ボードゲーム交流会)	
22	日	休館日	
23	月	天皇誕生日	
24	火		13:30 歌広場
25	水	10:00 元気ハツラツ体操	
26	木		13:30 アクティブライフ体操
27	金		シネマ②
28	土	市民開放日 (13:30～3B体操交流会・さくらサロン)	

フリーカラオケ 使用日の1週間から申込み受付開始

6(金)PM、16(月)、PM20(金)PM

AM ① 9:00～10:20 ②10:30～11:50

PM ③13:00～14:20 ④14:30～15:50

健康測定 予約制 1/20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)

6日(金) 13:30～14:30

1/15から申込み受付開始

リフレッシュ講座(定員40名)

17日(火) 13:30～14:30

内容: 栄養について④ 講師 管理栄養士

2/2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!

25日(水) 10:00～11:00

2/2から申込み受付開始

歌広場レインボー(定員40名)

24日(火) 13:30～14:30

ボイストレーナーと楽しく歌いましょう!

2/2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

「新解釈 三国志」

①② 2月13日(金) 27(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)

2/7(土)(定員なし・申込不要)

②3B体操交流会(定員30名)

2/14(土) 28(土) 13:30～

③ボードゲーム交流会

2/21(土) 13:30～

※②③ 2/2～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

2日(月)AM12日(木)AM19日(木)AM

AM AM ① 9:20～ ②10:10～ ③11:00～

PM ④13:00～ ⑤14:00～ ⑥15:00～

アクティブライフ体操(定員25名)

全10回コース 2日 9日 16日 26日

いずれも 13:30～15:30

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)

電話 072-287-8150