

# 堺市立 北老人福祉センター 行事予定

| 3月 |   | 行 事 予 定        |                      |
|----|---|----------------|----------------------|
|    |   | 午前             | 午後                   |
| 1  | 日 | 休館日            |                      |
| 2  | 月 | リフレッシュ講座申込開始   |                      |
| 3  | 火 |                | 13:30 アクティブライフ教室     |
| 4  | 水 | 演芸交流会          |                      |
| 5  | 木 |                | 13:30 市民開放 (ゲーム)     |
| 6  | 金 |                |                      |
| 7  | 土 | 9:50 健康測定会     |                      |
| 8  | 日 | 休館日            |                      |
| 9  | 月 | 遊びり申込開始        |                      |
| 10 | 火 |                | 13:30 リフレッシュ講座       |
| 11 | 水 |                | 13:30 アクティブライフ教室     |
| 12 | 木 |                | 13:30 市民開放 (脳トレ)     |
| 13 | 金 | ハツラツ体操申込開始     |                      |
| 14 | 土 |                | 13:30 遊びり            |
| 15 | 日 | 休館日            |                      |
| 16 | 月 | 歌広場 申込開始       |                      |
| 17 | 火 |                |                      |
| 18 | 水 | 10:30 元気ハツラツ体操 | 13:30 アクティブライフ教室     |
| 19 | 木 |                | 13:30 市民開放 (ニュースポーツ) |
| 20 | 金 | 休館日(春分の日)      |                      |
| 21 | 土 |                | 13:30 遊びり            |
| 22 | 日 | 休館日            |                      |
| 23 | 月 | 4月 健康測定会申込開始   |                      |
| 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 市民開放 (カフェ)     |
| 27 | 金 | 4月元気ハツラツ申込開始   |                      |
| 28 | 土 |                | 13:30 プリント脳トレ        |
| 29 | 日 | 休館日            |                      |
| 30 | 月 |                |                      |
| 31 | 火 |                | 13:30 アクティブライフ教室     |

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!  
 2/21 から申込み受付開始 (電話可)

**演芸交流会**  
 3月4日(水)  
 フェニーチェ堺 小ホール  
 9:40 開会式

リフレッシュ講座 (定数30名) **P**  
 10日 13:30~14:30  
 講座内容  
 【栄養編】腸内環境と発行食品の関係  
 講師 管理栄養士  
 3/3 から申込み受付開始 (電話可)

遊びりテーション (定数 各日 8名) **P**  
 14日・21日 13:30~  
 【ピアノ】  
 3/7から申込み受付開始 (電話不可)

プリント脳トレ (定数24名) **P**  
 28日 13:30~  
 当日1時間前から受付申込み (電話不可)

【介護予防講座：水曜日開催】 **P**  
 ・元気ハツラツ体操 (定員22名)  
 18日 10:30~11:30  
 3/12 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  
 3/19 から申込み受付開始 (電話可)  
 ※アクティブライフ教室は受付済  
 3日(火) 11日 18日 25日 31日(火)

## 4月の予定

1日 元気ハツラツ体操 10:30~  
 4日 健康測定会  
 8日・15日 わくわく体操 10:30~  
 14日 リフレッシュ講座 13:30~  
 【口腔編】  
 11日・18日 遊びりテーション 13:30~  
 22日 歌広場レインボー 10:00~  
 25日 プリント脳トレ 13:30~

※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!

堺市立 北老人福祉センター  
 電話 072-255-6380