

堺市立 美原老人福祉センター 3月 行事予定

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前				いきいきかみかみ	アクティブライフ教室	認知症カフェ	
午後			歌広場	チャレンジタイム		いきいきかみかみ	
	8	9	10	11	12	13	14
午前				チャレンジタイム	アクティブライフ教室		
午後		脳トレ教室	スマホレスキュー	チャレンジタイム		いきいきかみかみ	
	15	16	17	18	19	20	21
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	チャレンジタイム	元気ハツラツ体操		寄り道café チャレンジタイム
	22	23	24	25	26	27	28
午前			リフレッシュ講座(姿勢改善)		アクティブライフ教室		
午後		脳トレ教室		みんなでヨガ教室 スマホレスキュー	健康café	いきいきかみかみ	
	29	30	31	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> 令和8年3月4日(水) 9:40~16:20 『第20回 堺市老人福祉センター 演芸交流会』 <u>フェニーチェ堺</u> で開催! 各センターで活動されているクラブが出演されます! </div>			
午前			測定会結果コーディネート				
午後			測定会結果コーディネート				

- ・健康測定会 3部制
17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【姿勢改善編】 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
①13:00~ ②14:15~
第4月曜日〈体を使った脳トレ〉13:30~
 - ・歌広場 (4月の予約は3/17受付開始)
第1火曜日 13:30~
- (予約受付中!)

- 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~
 - ・メンバーズタブレット 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!

- (クール制)
- ・みんなでヨガ教室
毎月 第1・3水曜日 13:30~14:30 (1クール6回)
※ 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。
※3月は第4水曜日のみに変更【今年度の予約受付は終了】
 - ・アクティブライフ教室
毎週木曜日 10:00~12:00 (1クール10回)
【予約受付は終了しました】

- ・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・第3金曜日 14:00~15:00 ※3月は第2火・第4水曜日に変更
- (予約不要!)

- 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
 - ・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(3月は第4水曜日のみ)
- ※イベント日は変更する場合がございますので、センターへお問い合わせ下さい。

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



ホームページ



Instagram



公式LINE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