

堺市立東老人福祉センター行事予定

R8

| 3月 | | 行事予定 | |
|----|---|------------------------------------------|--------------------------|
| | | 午前 | 午後 |
| 1 | 日 | 休館日 | |
| 2 | 月 | | 13:30 アクティブライフ教室 |
| 3 | 火 | | 13:30 さくらサロン |
| 4 | 水 | 卓球 | |
| 5 | 木 | | |
| 6 | 金 | | 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 アクティブライフ教室 |
| 10 | 火 | | 13:30 さくらサロン |
| 11 | 水 | 10:00 元気ハツラツ体操 | 卓球 |
| 12 | 木 | | フリーカラオケ |
| 13 | 金 | | 13:30 脳トレ講座 |
| 14 | 土 | 市民開放日 (10:00～認知症サポーター研修) (13:30～3B体操交流会) | |
| 15 | 日 | 休館日 | |
| 16 | 月 | | 13:30 アクティブライフ教室・フリーカラオケ |
| 17 | 火 | シネマ① | 13:30 口腔講座④ |
| 18 | 水 | | |
| 19 | 木 | 卓球 | シネマ① |
| 20 | 金 | 春分の日 | |
| 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 | 卓球 | 13:30 アクティブライフ教室 |
| 24 | 火 | フリーカラオケ | 13:30 歌広場 |
| 25 | 水 | | |
| 26 | 木 | 卓球 | フリーカラオケ |
| 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) | |
| 29 | 日 | 休館日 | |
| 30 | 月 | フリーカラオケ | 13:30 アクティブライフ教室・フリーカラオケ |
| 31 | 火 | 卓球 | シネマ② |

フリーカラオケ 使用日の1週間から申込み受付開始

AM ① 9:00～10:20 ②10:30～11:50
24 (火) 30 (月)
PM ③13:00～14:20 ④14:30～15:50
6 (金) 12(木) 16 (月) 26 (木) 30 (月)

健康測定 予約制 2/20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)
13日 (金) 13:30～14:30
2/16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：口腔について④ 講師 歯科衛生士
3/2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!
11日 (水) 10:00～11:00
3/2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!
3/2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
①「パパのお弁当は世界一」
17日 (火) 9:30～11:30
19日 (木) 13:30～15:30
②「もしも徳川家康が総理大臣になったら」
27日 (金) 31日 (火)
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)
3/7 (土) (定員なし・申込不要)
②3B体操交流会 (定員30名)
3/14 (土) 28 (土) 13:30～
③ボードゲーム交流会
3/21 (土) 13:30～
※②③ 3/2～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
AM ① 9:20～ ②10:10～ ③11:00～
4 (水) 19 (木) 23 (月) 26 (木) 31 (火)
PM ④13:00～ ⑤14:00～ ⑥15:00～
11 (水)

アクティブライフ体操 (定員25名)
3月2日 9日 16日 23日 30日
いずれも (月) 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・コックラ体操)
(散策：萩原神社 往復 雨天中止)

電話 072-287-8150