

# 堺市立 美原老人福祉センター 4月 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			いきいきかみかみ		認知症カフェ	
午後			チャレンジタイム	やってやるぞカード抽選会	いきいきかみかみ	
	5	6	7	8	9	10
午前		わくわく体操		チャレンジタイム		
午後			歌広場(レッド)	3B体操		いきいきかみかみ
	12	13	14	15	16	17
午前				いきいきかみかみ		
午後		脳トレ教室	スマホレスキュー	チャレンジタイム	元気ハツラツ体操	いきいきかみかみ
	19	20	21	22	23	24
午前		わくわく体操	健康測定会	チャレンジタイム		
午後			健康測定会	3B体操 スマホレスキュー	健康café	いきいきかみかみ
	26	27	28	29	30	
午前		歌広場(オレンジ)	リフレッシュ講座(栄養)		測定会結果コーディネート	
午後		脳トレ教室			測定会結果コーディネート	

- 健康測定会 3部制** <予約受付中!>  
 21日 ① 10:30 ② 13:30 ③ 14:30  
 30日 測定会結果コーディネート
- リフレッシュ講座【栄養編】** <予約受付中!>  
 毎月 第4火曜日 10:30~
- 元気ハツラツ体操** <第1木曜日 9:00~ 予約受付開始!>  
 毎月 第3木曜日 13:30~
- 脳トレ教室** <毎月1日 予約受付開始!>  
 第2月曜日 <頭を使った脳トレ> 2部制  
 ① 13:00~ ② 14:15~  
 第4月曜日 <体を使った脳トレ> 13:30~
- 歌広場**  
 第1火曜日(レッドクラス) 13:30~14:30  
 <第3火曜日 9:00~ 予約受付開始!>  
 第4月曜日(オレンジクラス) 10:00~11:00  
 <第2月曜日 9:00~ 予約受付開始!>
- 3B体操** <第4水曜日 9:00~ 予約受付開始!>  
 毎月 第2・4水曜日 13:30~14:30  
 ※ 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。
- わくわく体操** <第3月曜日 14:00~ 予約受付開始!>  
 毎月 第1・3月曜日 10:00~11:00  
 ※ 2回(基礎編・応用編)参加可能な方に限ります。

- 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~
 

予約不要!
- スマホレスキュー** ※4月は第3金曜日が第4水曜日に変更  
 第2火曜日、第3金曜日 14:00~15:00

**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!

**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 水曜日
- いきいきかみかみ百歳体操** 毎月 第1・3水曜日
- 3B体操** 毎月 第2・4水曜日

※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

※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**



ホームページ      インスタグラム      公式ラインアカウント