

# 堺市立東老人福祉センター行事予定

R8

4月		行事予定	
		午前	午後
1	水		
2	木		
3	金	10:00 歌広場	シネマ①・フリーカラオケ
4	土	市民開放日 (13:30~センターズカフェ)	
5	日	休館日	
6	月		
7	火	9:30 代表者会議	
8	水	卓球	
9	木		
10	金		13:30 脳トレ講座
11	土	市民開放日 (13:30~3B体操交流会)	
12	日	休館日	
13	月		
14	火		さくらサロン
15	水		
16	木	10:00 わくわく体操	
17	金		
18	土	市民開放日 (13:30~ボードゲーム交流会)	
19	日	休館日	
20	月		さくらカフェ・フリーカラオケ
21	火	卓球	13:30 リフレッシュ講座
22	水	脳トレラボ(10時~)	
23	木	10:00 わくわく体操	
24	金		シネマ①
25	土	市民開放日 (13:30~3B体操交流会)	
26	日	休館日	
27	月	10:00 元気ハツラツ	
28	火		13:30 歌広場
29	水	休館日 (昭和の日)	
30	木	卓球・フリーカラオケ	フリーカラオケ

**フリーカラオケ** 使用日の1週間から申込み受付開始  
 AM① 9:10~10:00 ②10:10~11:00 ③11:10~12:00  
 30 (木)  
 PM④13:10~14:00 ⑤14:10~15:00 ⑥15:10~16:00  
 3 (金) 20 (月) 30 (木)

**健康測定 予約制** 3/21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)  
 10日 (金) 13:30~14:30  
 3/16から申込み受付開始

**リフレッシュ講座** (定員40名)  
 21日 (火) 13:30~14:30  
 内容: 姿勢の基本を知る 講師 機能訓練指導員  
 4/1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!  
 27日 (月) 10:00~11:00  
 4/1から申込み受付開始

**歌広場レインボー** (定員40名) 3/16から受付  
 3日 (金) 10:00~11:00 (基本編) 新規の人歓迎  
 28日 (火) 13:30~14:30 (応用編) 今までに来られた方  
 ボイストレーナーと楽しく歌いましょう!  
 4/1から申込み受付開始

**センターシネマ** 申込不要  
 ①「コンフィデンスマンJPプリンス編」  
 3日 (火) 24日 (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)  
 4/4 (土) (定員なし・申込不要)  
 ②3B体操交流会 (定員30名)  
 4/11 (土) 25 (土) 13:30~  
 ③ボードゲーム交流会  
 4/18 (土) 13:30~  
 ※②③ 4/1から申込受付開始

**わくわく体操** (定員25名)  
 4月16日 (木) 23日 (木)  
 10:00~11:00  
 4/1から申込み受付開始

**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~  
 8 (水) 21 (火) 30 (木)

**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**