

堺市立 北老人福祉センター 行事予定

4月		行事予定	
		午前	午後
1	水	10:30元気ハツラツ体操	
2	木		13:30市民開放(ゲーム)
3	金		
4	土	9:50 健康測定会	
5	日	休館日	
6	月		
7	火	歌広場レッド 申込開始	
8	水	10:30わくわく体操	
9	木		13:30市民開放(脳トレ)
10	金	脳トレ教室 申込開始	
11	土		13:30 遊びり
12	日	休館日	
13	月		
14	火		13:30リフレッシュ講座 13:30 歌広場オレンジ
15	水	10:30わくわく体操	
16	木		13:30市民開放(Nスポーツ)
17	金		
18	土		13:30 遊びり
19	日	休館日	
20	月	5月 健康測定会申込開始	
21	火		
22	水	10:00 歌広場レッド	
23	木		13:30市民開放(カフェ)
24	金		
25	土	5月遊びり申込開始	13:30 脳トレ教室
26	日	休館日	
27	月		
28	火	5月歌広場オレンジ・フレッシュ申込開始	
29	水	休館日(昭和の日)	
30	木	5月わくわく申込開始	13:30市民開放(カフェ)

新年度から受付開始日が 2週間前 になりました

健康測定会 (定員12名)
4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!
3/21 から申込み受付開始(電話可)

わくわく体操(定数20名)
4/8日・15日 10:30~11:30
毎月2回(基礎編・応用編 両日受講が必要)
3/26 から申込み受付開始(電話可)

リフレッシュ講座(定数30名)
14日 13:30~14:30
講座内容
【口腔編】よく噛んで食べましょう
~噛む効用を知ろう~
講師 歯科衛生士
3/31 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)
11日・18日 13:30~
【ドレス】
3/28 から申込み受付開始(電話不可)

脳トレ教室(定数24名)
25日 13:30~
4/11から受付申込み(電話可)

【介護予防講座】

- 元気ハツラツ体操(定員22名)
1日 10:30~11:30
3/19 から申込み受付開始(電話可)
- 歌広場レインボー
オレンジ(21名) 14日 13:30~14:30
レッド(30名) 22日 10:00~11:00
オレンジ3/31から・レッド4/8から
申込み受付開始(電話可)

5月の予定

2日 健康測定会 【受付 4/18】
29日 元気ハツラツ体操 10:30~
【受付 5/15】
13日・20日 わくわく体操 10:30~
【受付 4/30】
12日 リフレッシュ講座 13:30~
【姿勢改善編】 【受付 4/28】
9日・16日 遊びりテーション 13:30~
【受付 4/25】
12日 歌広場レインボー(オレンジ) 13:30~
27日 歌広場レインボー(レッド) 10:00~
【オレンジ受付 4/28・レッド受付 5/13】
23日 脳トレ教室 13:30~ 【受付 5/9】

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

堺市立 北老人福祉センター
電話 072-255-6380

※右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!