

# 堺市立 美原老人福祉センター 5月 行事予定

	日	月	火	水	木	金	土
午前						1 認知症カフェ	2
午後						いきいきかみかみ	アクティブフォローアップ
午前	3	4	5	6	7	8	9
午後						いきいきかみかみ	
午前	10	11 わくわく体操	12	13 チャレンジタイム	14	15	16
午後		脳トレ教室	スマホレスキュー	3B体操		いきいきかみかみ	
午前	17	18 わくわく体操	19 健康測定会	20 いきいきかみかみ	21	22	23 寄り道café
午後			健康測定会 歌広場(レッド)	チャレンジタイム	元気ハツラツ体操	いきいきかみかみ	寄り道café
午前	24	25 歌広場(オレンジ)	26 リフレッシュ講座(口腔)	27 チャレンジタイム	28	29	30 測定会結果コーディネート
午後		脳トレ教室		3B体操 スマホレスキュー	健康café		測定会結果コーディネート

午前	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>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~</li> <li>スマホレスキュー ※5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</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">予約不要!</div>
午後			

**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~
- メンバースタブレット** 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  
※5月は第3土曜日が第4土曜日に変更
- 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

- 健康測定会** 3部制 <予約受付中!>  
19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【口腔編】** <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9:00~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!>  
※5月は第1火曜日が第3火曜日に変更  
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15:00~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。  
※5月は第1月曜日が第2月曜日に変更

※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

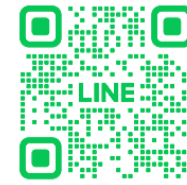
☎ 072-362-3939



ホームページ



Instagram



公式LINEアカウント