

堺市立 北老人福祉センター 行事予定

**新年度から受付開始日が
2週間前 になりました**

5月		行事予定	
		午前	午後
1	金		
2	土	9:50 健康測定会	
3	日	憲法記念日	
4	月	みどりの日	
5	火	こどもの日	
6	水	振替休日	
7	木		13:30 市民開放(ゲーム)
8	金		
9	土		13:30 遊びり
10	日	休館日	
11	月		
12	火		13:30 リフレッシュ講座 13:30 歌広場オレンジ
13	水	10:30 わくわく体操	
14	木		13:30 市民開放(脳トレ)
15	金	10:30~15:00 スマホレスキュー(当日申込み)	
16	土		13:30 遊びり
17	日	休館日	
18	月		
19	火		
20	水	10:30 わくわく体操	
21	木		13:30 市民開放(Nスポーツ)
22	金		
23	土		13:30 脳トレ教室
24	日	休館日	
25	月		
26	火	10:30~15:00 スマホレスキュー(当日申込み)	
27	水	10:00 歌広場レッド	
28	木		13:30 市民開放(カフェ)
29	金	10:30 元気ハツラツ体操	
30	土		
31	日	休館日	

健康測定会 (定員8名)
2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!
4/18 から申込み受付開始 (電話可)

わくわく体操 (定数20名)
13日・20日 10:30~11:30
毎月2回(基礎編・応用編 **両日受講が必要**)
4/30 から申込み受付開始 (電話可)

リフレッシュ講座 (定数30名)
12日 13:30~14:30
講座内容
【姿勢改善編】姿勢の基本を知る
講師 機能訓練指導員
4/28 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)
9日・16日 13:30~
【鳥かご】
4/25 から申込み受付開始 (電話不可)

脳トレ教室 (定数24名)
23日 13:30~
5/9から申込み受付開始 (電話可)

【介護予防講座】

- ・元気ハツラツ体操 (定員22名)
29日 10:30~11:30
5/15 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) 12日 13:45~14:45
レッド(30名) 27日 10:00~11:00
**オレンジ4/28から・レッド5/13から
申込み受付開始 (電話可)**

6月の予定

- 6日 健康測定会 【受付 5/23】
- 3日 元気ハツラツ体操 10:30~
【受付 5/20】
- 10日・17日 わくわく体操 10:30~
【受付 5/27】
- 9日 リフレッシュ講座 13:30~
【栄養編】【受付 5/26】
- 13日・20日 遊びりテーション 13:30~
【受付 5/30】
- 9日 歌広場レインボー(オレンジ) 13:45~
- 24日 歌広場レインボー(レッド) 10:00~
【オレンジ受付 5/26・レッド受付6/10】
- 27日 脳トレ教室 13:30~ 【受付6/13】

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!