

# 堺市立 北老人福祉センター 行事予定

6月		行事予定	
		午前	午後
1	月		
2	火	10:30~15:00 スマホレスキュー (当日申込み)	13:40あん摩実習
3	水	10:30元気ハツラツ体操	
4	木		13:30 市民開放
5	金		
6	土	9:50 健康測定会	
7	日	休館日	
8	月		
9	火		13:30リフレッシュ講座 13:45 歌広場オレンジ
10	水	10:30わくわく体操	
11	木		13:30 市民開放
12	金		
13	土		13:30 遊びり
14	日	休館日	
15	月		
16	火		
17	水	10:30わくわく体操	
18	木		13:30 市民開放
19	金	10:30~15:00 スマホレスキュー (当日申込み)	
20	土		13:30 遊びり
21	日	休館日	
22	月		
23	火		
24	水	10:00 歌広場レッド	
25	木		13:30 市民開放
26	金		
27	土		①13:00 脳トレ ②14:15 脳トレ
28	日	休館日	
29	月		
30	火		

健康測定会 (定員8名)  
6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!  
5/23 から申込み受付開始 (電話可)

わくわく体操 (定数20名)  
10日・17日 10:30~11:30  
毎月2回 (基礎編・応用編 両日受講が必要)  
5/27 から申込み受付開始 (電話可)

リフレッシュ講座 (定数30名)  
9日 13:30~14:30  
講座内容  
【栄養編】食が細くなった・・・どうすれば?  
講師 管理栄養士  
5/26 から申込み受付開始 (電話可)

遊びりセッション (定数各日8名)  
13日・20日 13:30~  
【レコード】  
5/30 から申込み受付開始 (電話不可)

脳トレ教室 (定数各日20名)  
27日 1部 13:00~ 14:00  
2部 14:15~ 15:15  
6/13 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)  
3日 10:30~11:30  
5/20 から申込み受付開始 (電話可)
- 歌広場レインボー  
【基礎編】オレンジ(21名) 9日 13:45~14:45  
【応用編】レッド(30名) 24日 10:00~11:00  
オレンジ5/26から・レッド6/10から  
申込み受付開始 (電話可)

## 市民開放日イベント

- 1週目 4日: 11:30~12:30  
焼き菓子、季節の野菜など販売  
13:30~14:30  
いきいきかみかみ百歳体操
- 2週目 11日: 11:30~12:30  
パン販売  
13:30~14:30  
いきいきかみかみ百歳体操
- 3週目 18日: 13:30~15:00  
ニュースポーツ
- 4週目 25日: 13:30~15:00  
センターズカフェ

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!