

# 堺市立 北老人福祉センター 行事予定

7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
3	金	
4	土	9:50 健康測定会
5	日	休館日
6	月	
7	火	10:30~15:00 スマホレスキュー (当日申込み) 14:00 健康講座
8	水	10:30 わくわく体操
9	木	13:30 市民開放
10	金	
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 13:45 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
17	金	10:30~15:00 スマホレスキュー (当日申込み)
18	土	13:30 遊びり
19	日	休館日
20	月	海の日
21	火	
22	水	10:00 歌広場レッド
23	木	13:30 市民開放
24	金	
25	土	①13:00 脳トレ ②14:15 脳トレ
26	日	休館日
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	10:30 元気ハツラツ体操 13:30 市民開放
31	金	

**健康測定会 (定員8名)**  
4日 10:00~14:30  
おひとり様 20分程度 看護師による健康測定会!  
6/20 から申込み受付開始 (電話可)

**わくわく体操 (定数24名)**  
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)  
6/24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  
【口腔編】「誤嚥性肺炎」  
~お口から身を守る予防対策~  
講師 歯科衛生士  
6/30 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~  
【つるし飾り】  
6/27 10時から申込み受付開始 (電話不可)

**脳トレ教室 (定数各20名)**  
25日 ① 13:00~ 14:00  
② 14:15~ 15:15  
7/11 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24名)  
1日 10:30~11:30  
6/17 から申込み受付開始 (電話可)  
30日 10:30~11:30  
5月分振替の為受付終了
- 歌広場レインボー  
【基礎編】オレンジ(21名) 14日 13:45~14:45  
【応用編】レッド(30名) 22日 10:00~11:00  
オレンジ6/30から・レッド7/8から  
申込み受付開始 (電話可)

**市民開放日イベント (毎週木曜日)**  
**北センターマルシェ (12:00~13:00)**  
1週目 焼き菓子・季節の野菜  
2週目 パン販売

2日 (1週目)  
13:30~14:30  
いきいきかみかみ百歳体操 (先着25名)  
14:40~ ボードゲーム

9日 (2週目)  
13:30~14:30  
いきいきかみかみ百歳体操 (先着25名)  
14:40~脳トレを楽しもう

16日 (3週目)  
13:30~15:00 ニュースポーツ

23日・30日 (4・5週目)  
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!