

堺市立 美原老人福祉センター 7月 行事予定

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------------------|----------------------------|
| 第1週 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 午前 | | | いきいきかみかみ 10:00~ | | 認知症カフェ 10:30~ | |
| 午後 | | | | チャレンジタイム 13:30~ | | いきいきかみかみ 13:30~ | アクティブ フォローアップ 13:30~ |
| 第2週 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 午前 | わくわく体操 (基礎編) 10:00~ | | チャレンジタイム 9:30~ | | | |
| 午後 | | | 歌広場 (レッド) 13:30~ | 3B体操 13:30~ | 健康講座 (大阪ガス) 14:00~ | いきいきかみかみ 13:30~ | |
| 第3週 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 午前 | わくわく体操 (応用編) 10:00~ | | いきいきかみかみ 10:00~ | | | 寄り道café |
| 午後 | 脳トレ教室 ①13:00~ ②14:15~ | スマホレスキュー 14:00~ | チャレンジタイム 13:30~ | 元気ハツラツ体操 13:30~ | いきいきかみかみ 13:30~ | 寄り道café | |
| 第4週 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | 午前 | | 健康測定会 | チャレンジタイム 9:30~ | | | |
| 午後 | | | 健康測定会 | 3B体操 13:30~ スマホレスキュー 14:00~ | 健康café 13:30~ | いきいきかみかみ 13:30~ | |
| 第5週 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | 午前 | 歌広場 (オレンジ) 10:00~ | リフレッシュ講座 (栄養) 10:30~ | チャレンジタイム 9:30~ | | 測定会結果 コーディネート | |
| 午後 | 脳トレ教室 13:30~ | | チャレンジタイム 13:30~ | | 測定会結果 コーディネート | | |

※日程変更の事業は、青色で表示しています

～今月限定の講座～

- ・健康講座【健康リズム体操】〈6月25日～予約受付開始!〉
7月9日(木) 14:00～

- ・いきいきかみかみ百歳体操 予約不要!
第1・3水曜日 10:00～
毎週金曜日(※第5金曜日除く) 13:30～

- ・スマホレスキュー
第2火曜日、第4水曜日 14:00～15:00

- ・健康測定会 〈随時予約受付中!〉
第3火曜日 ① 9:30 ② 10:00 ③ 10:30 ④ 11:00
⑤ 13:00 ⑥ 13:30 ⑦ 14:00 ⑧ 14:30
月末日 測定会結果コーディネート

- ・リフレッシュ講座【栄養編】〈随時予約受付中!〉
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!〉
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
①13:00～ ②14:15～
第4月曜日〈体を使った脳トレ〉13:30～

- ・歌広場レインボー
(レッドクラス) 〈第3火曜日9:00～予約受付開始!〉
第1火曜日 13:30～14:30
(オレンジクラス) 〈第2月曜日9:00～予約受付開始!〉
第4月曜日 10:00～11:00

- ・3B体操 〈第4水曜日15:00～予約受付開始!〉
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!〉
第1・2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。

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～
- ・メンバーズタブレット
センター内にて、タブレットを貸出します。
(2階医務受付)

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・ご住所等ご記入して
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
- ・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

- ・みはらかフェ(グリーンカフェ) 月～金曜日
- ・認知症カフェ(オレンジカフェ) 第1金曜日
相談会(要予約) 10:30～11:30

※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