

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
				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～
	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～	
	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
	19	20	21	22	23	24	25
午前			健康測定会	チャレンジタイム 9:30～	健康café 10:00～		
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～	
	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】〈予約受付中！〉

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火曜日14:00～ 予約受付開始！〉

※第3月曜日は祝日のため変更しています

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 〈随時予約受付中！〉

①10:00～ ②13:30～

- ・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) 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