

堺市立 北老人福祉センター 行事予定

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

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！

健康測定会 (定員8名)

1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！
7/18 から申込み受付開始 (電話可)

わくわく体操 (定数24名)

12日・19日 10:30~11:30
毎月2回 (基礎編・応用編 両日受講が必要)
7/29 から申込み受付開始 (電話可)

リフレッシュ講座 (定数30名)

4日 13:30~14:30
【姿勢改善編】「寝たきりを防ぐ、からだケア」
講師 機能訓練指導員
7/21 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)

8日・15日 13:30~
【ひまわり】
7/25 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)

22日 ① 13:00~ 14:00
② 14:15~ 15:15
8/8 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)

5日 10:30~11:30
7/22 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) 31日 13:45~14:45
【応用編】レッド (30名) 26日 10:00~11:00
オレンジ8/17から・レッド8/12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

6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

13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

20日 (3週目)

13:00~ 盆踊り大会

27日 (4週目)

13:30~15:00センターズカフェ