

堺市立 美原老人福祉センター 8月 行事予定

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

・いきいきかみかみ百歳体操

第1・3水曜日 10:00～
毎週金曜日（※第5金曜日除く） 13:30～

予約不要！

・スマホレスキュー

第3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【口腔編】< 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
① 13:00～ ② 14:15～
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・3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。

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
ミニ講座&クイズ 13:30～14:30
相談会(要予約)

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
< 毎月1日9:00～予約受付開始！>
① 10:00～ ② 13:30～
※8月から予約方法が変更になりました！
毎月1日9:00～ 医務または健康道場で受付(電話不可)

・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。

※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