

堺市立 北老人福祉センター 行事予定

9月		行事予定	
		午前	午後
1	火	10:30~15:00 スマホレスキュー (当日申込み)	
2	水	10:30元気ハツラツ体操	
3	木		13:30 市民開放
4	金		
5	土	9:50 健康測定会	
6	日	休館日	
7	月		
8	火		13:30 リフレッシュ講座 13:45 歌広場オレンジ
9	水	10:30わくわく体操	
10	木		13:30 市民開放
11	金		
12	土		13:30 遊びり
13	日	休館日	
14	月		
15	火		
16	水	10:30わくわく体操	
17	木		13:30 市民開放 13:30 遊びり
18	金	10:30~15:00 スマホレスキュー (当日申込み)	
19	土	第42回 敬老記念行事 開催	
20	日	休館日	
21	月	敬老記念行事 予備日	
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日	
24	木		13:30 市民開放
25	金		
26	土		①13:00 脳トレ ②14:15 脳トレ
27	日	休館日	
28	月		
29	火		
30	水	10:00 歌広場レッド	

★★★第42回 敬老記念行事 開催 ★★★

9月19日(土) 10時~15時30分

クラブ発表会 演芸&作品展示

ご家族、ご友人の観覧もできますので、お誘いあわせの上、ぜひご覧ください♪

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をお願いします

幼児・児童は保護者の身分証のみで可

※上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)

5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！

8/22 から申込み受付開始 (電話可)

わくわく体操 (定数24名)

9日・16日 10:30~11:30

毎月2回 (基礎編・応用編 両日受講が必要)

8/26 から申込み受付開始 (電話可)

リフレッシュ講座 (定数30名)

8日 13:30~14:30

【栄養編】「かんたん！たんぱく質アップ術」

講師 管理栄養士

8/25 から申込み受付開始 (電話可)

遊びりセッション (定数各日8名)

12日・17日 13:30~

【鶴】

8/29 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)

26日 ① 13:00~ 14:00

② 14:15~ 15:15

9/12 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)

2日 10:30~11:30

8/19 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) 8日 13:45~14:45

【応用編】レッド(30名) 30日 10:00~11:00

オレンジ8/25から・レッド9/16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

3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

10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

17日 (3週目)

13:30~15:00 ニュースポーツ

24日 (4週目)

13:30~15:00 センターズカフェ