

堺市立 美原老人福祉センター 9月 行事予定

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前				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～	アクティブ フォローアップ 13:30～
	6	7	8	9	10	11	12
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			スマホレスキュー 14:00～	3B体操 13:30～		いきいきかみかみ 13:30～	
	13	14	15	16	17	18	19
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～ スマホ教室 10:30～			シニアフェスティバル
午後		脳トレ教室 ①13:00～ ②14:15～	健康測定会	チャレンジタイム 13:30～	元気ハツラツ体操 13:30～		シニアフェスティバル
	20	21	22	23	24	25	26
午前							
午後					スマホレスキュー 14:00～	いきいきかみかみ 13:30～	
	27	28	29	30	9月分予約のお知らせ ・脳トレ教室 → 9/1 9:00～ 受付開始 ・健康cafe → 9/1 9:00～ 受付開始 ・元気ハツラツ体操 → 9/3 9:00～ 受付開始 ・歌広場レインボー (オレンジクラス) → 9/14 9:00～ 受付開始 ☆スマホ教室 → 9/2 9:00～ 受付開始		
午前		歌広場 (オレンジ) 10:00～	リフレッシュ講座 (姿勢改善) 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～	健康café 13:30～	チャレンジタイム 13:30～ 測定会結果 コーディネート 3B体操 13:30～			

※日程変更の事業は、青色で表示しています

～今月限定のイベント～

・シニアフェスティバル

9月19日(土) 9:30～

・スマホ教室「LINEについて」

9月16日(水) 10:30～

予約不要の事業

・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～

・スマホレスキュー

第2火曜日、第4木曜日 14:00～15:00

随時予約受付中

・健康測定会

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【姿勢改善編】

第4火曜日 10:30～

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

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!!～

・健康café 毎月第4木曜日

＜毎月1日9:00～予約受付開始!＞

①10:00～ ②13:30～

※予約につきましては道場にいられた時に2階医務受付にて

・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!

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

相談会(要予約) 13:30～14:30

10月分予約のお知らせ

わくわく体操 → 9/24 14:00～ 受付開始
※2回(基礎編・応用編)参加可能な方に限ります。

歌広場レッド → 9/15 9:00～ 受付開始

3B体操 → 9/30 15:00～ 受付開始

※9月中に予約が開始する事業です。

※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



インスタグラム



公式ラインアカウント